

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|-----------------------------------|-----------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| <i>Неделя 1</i> | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Понедельник | Сыр порциями (российский) | 30 | 6,79 | 8,85 | - | 107,5 | 15 |
| | Каша пшеничная на молоке с маслом | 200 | 7,89 | 7,49 | 40,48 | 260,9 | 176 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | пр |
| | Фрукт* | 100 | | | | | |
| | Итого: | | | | | 562,52 | |
| <i>Фрукт * наименование фрукта определяет поставщик</i> | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Вторник | Огурец свежий | 60 | 0,39 | 0,06 | 1,08 | 7,2 | 71 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 229 |
| | Пюре картофельное | 200 | 4,42 | 3,34 | 27,48 | 206 | 312 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,36 | 0,04 | 23,56 | 96,04 | 348 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,33 | 93,52 | пр |
| | Итого: | | | | | 507,76 | |
| День3 | | | | | | | |
| Среда | Помидор свежий | 60 | 0,67 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71 |
| | Плов из птицы | 250 | 16,9 | 10,4 | 35,7 | 405,3 | 291 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | | 9,87 | 41,6 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | пр. |
| | Итого: | | | | | 553,62 | |
| День4 | | | | | | | |
| Четверг | Горошек зеленый | 60 | 3,25 | 0,24 | 8,67 | 48,6 | пр. |
| | Омлет | 200 | 14,8 | 26,4 | 2,7 | 309 | 210 |
| | Кисель | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 111,36 | пр |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | пр |
| | Фрукт* | 100 | | | | | |
| | Итого: | | | | | 562,48 | |
| <i>Фрукт * наименование фрукта определяет поставщик</i> | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Пятница | Огурец свежий | 60 | 0,39 | 0,06 | 1,08 | 7,2 | 71 |
| | Печень, тушенная в соусе | 100 | 12,85 | 6,02 | 7,14 | 135,84 | 29 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 11,9 | 5,5 | 53,12 | 195,6 | 171 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | пр |
| | Итого: | | | | | 662,92 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|-----------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Понедельник | Сыр порциями (российский) | 30 | 6,79 | 8,85 | - | 107,5 | 15 |
| | Каша пшеничная жидкая молочная с маслом | 200 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | 182 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,00 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | пр |
| | Фрукт* | 100 | | | | | |
| | Итого: | | | | | 604,52 | |
| <i>Фрукт * наименование фрукта определяет поставщик</i> | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Вторник | Огурец свежий | 60 | 0,39 | 0,06 | 1,08 | 7,2 | 71 |
| | Рагу из птицы | 250 | 14,31 | 19,67 | 31,74 | 354,8 | 56 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,36 | 0,04 | 23,56 | 96,04 | 348 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | пр |
| | Итого: | | | | | 524,98 | |
| День3 | | | | | | | |
| Среда | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,42 | 1 | 11,4 | 58,84 | пр |
| | Запеканка творожно- рисовая | 200 | 27,8 | 19,2 | 40,2 | 414,8 | 291 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | | 9,47 | 40 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | пр. |
| | Фрукт* | 100 | | | | | |
| | Итого: | | | | | 607,16 | |
| <i>Фрукт * наименование фрукта определяет поставщик</i> | | | | | | | |
| День4 | | | | | | | |
| Четверг | Икра кабачковая | 60 | 0,61 | 0,06 | 4,11 | 17,4 | пр. |
| | Сосиска отварная | 66 | 5,8 | 12 | 12,6 | 125 | 542 |
| | Макароны отварные с маслом сливочным | 200 | 7,28 | 7,8 | 40,6 | 361 | 203 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | пр |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | | 9,87 | 41,6 | |
| | Итого: | | | | | 638,52 | |
| День5 | | | | | | | |
| Пятница | Кура тушенная порционная | 100 | 12,75 | 22,45 | 1,40 | 258,34 | 290 |
| | Капуста тушенная | 150 | 3,1 | 6,47 | 18,85 | 150,2 | 321 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,36 | 0,04 | 23,56 | 96,04 | 348 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | пр |
| | Фрукт* | 100 | | | | | |
| | Итого: | | | | | 518,96 | |
| <i>Фрукт * наименование фрукта определяет поставщик</i> | | | | | | | |