



Меню приготавливаемых блюд. Возрастная категория 7-11 лет.

День недели	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
понедельник	Каша молочная гречневая	250	8,55	9,55	39,86	280,00	168
	Булочка с наполнителем	80	4,25	1,35	4,20	101,00	ПР
	Сыр Сулугуни	10	20,70	23,30	0,48	293,00	15
	Печенье Аленка	30	4,25	1,35	4,20	101,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,12	6,53	30,76	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Фрукты свежие Яблоки	200	0,40	0,40	9,80	47,00	847
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Итого:		830	42,04	36,31	93,83	1027,78

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
вторник	Курица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,35	637
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,12	6,53	30,76	ПР
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Конд. изд. Батончик	0,38	1,7	11,4	22,8	205,2	ПР
	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	ПР
	Фрукты свежие Ба	200	0,41	0,4	9,8	47	847
	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	ПР
Итого		720,38	32,66	38,13	94,39	827,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
среда	Плов из курицы	250	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,12	6,53	30,76	ПР
	Фрукты свежие Яблоки	200	0,40	0,40	9,80	47,00	847
	Вафли Боярушка	40	1,70	11,40	22,80	205,20	ПР
	Итого		750	26,29	29,16	103,58	752,28

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
четверг	Котлета мясная куриная	90	14,32	5,79	2,68	120,11	244
	Гречка отварная	150	3,44	5,51	22,31	152,59	631
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,12	6,53	30,76	ПР
	Батончик Зебра	0,38	1,7	11,4	22,8	205,2	ПР
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	14,00	28,00	376
	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	ПР
Итого		510,38	31,43	64,21	136,63	1215,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
пятница	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,00	221,00	354
	Гречка отварная	150	3,44	5,51	22,31	152,59	631
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,12	6,53	30,76	ПР
	Фрукты свежие Яблоки	200	0,40	0,40	9,80	47,00	847
	Сок натуральный	200	46,77	0,1	0,13	11,3	ПР
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	14,00	28,00	376
	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	ПР
Итого		920	31,43	64,21	136,63	1215,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
понедельник	Каша молочная пшеничная	250	12,55	12,99	4,00	221,00	354
	Булочка с наполнителем	80	4,25	1,35	4,2	101	246
	Сыр Сулугуни	10	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Печенье Аленька	30	4,25	1,35	4,20	101,00	301
	Хлеб ржаной	10	1,41	0,12	6,53	30,76	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Фрукты свежие Яблоки	200	0,40	0,40	9,80	47,00	847
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
Итого	780	29,94	31,17	79,40	837,86		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
вторник	Рагу из курицы	250	19,40	15,50	3,20	169,00	244
	Фрукты свежие Ба	200	0,41	0,4	9,8	47	847
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,12	6,53	30,76	ПР
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	14,00	28,00	376
	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	ПР
	Конд изд. Батончи	0,38	1,7	11,4	22,8	205,2	ПР
	Итого:	720,38	25,28	35,51	71,14	621,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
среда	Куриное феле туш в сметаном соусе	100	21,10	13,60	0,00	206,35	637
	Каша пшеничная	150	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	14,00	28,00	376
	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,12	6,53	30,76	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Фрукты свежие Яблоки	200	0,40	0,40	9,80	47,00	847
	Итого	720	35,75	55,75	113,40	1062,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
четверг	Тефтели мясные из говядины	90	11,78	12,91	14,90	223,00	286
	Каша гречневая	200	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Сок натуральный	200	46,77	0,10	0,13	11,30	
	Печенье Аленька	30	4,25	1,35	4,20	101,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,12	6,53	30,76	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Итого	780	73,99	20,33	101,12	771,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
пятница	Рыба в том соусе	100	13,87	7,85	6,53	150,00	486
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,12	6,53	30,76	ПР
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Фрукты свежие Яблоки	200	0,40	0,40	9,80	47,00	847
	Конд изд. Батончи	0,38	1,7	11,4	22,8	205,2	ПР
	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	ПР
Итого	720,38	22,96	32,66	94,92	739,54		

зодится путем ежедневной однократной витаминизации первых или третьих блюд.