

Завтрак 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	500	20.9	24.3	76.9	610
	Итого за день	500	20.9	24.3	76.9	610
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	14.3	26.9	60.6	542.4
	Итого за день	500	14.3	26.9	60.6	542.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	640	20.2	19.3	83.3	587.9
	Итого за день	640	20.2	19.3	83.3	587.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	510	19.3	19.4	79.5	571.7
	Итого за день	510	19.3	19.4	79.5	571.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	550	25.6	7.3	81.3	493.7
	Итого за день	550	25.6	7.3	81.3	493.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	600	19.5	19.6	77.7	565.7
	Итого за день	600	19.5	19.6	77.7	565.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	40	1.4	3	3.8	47.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	505	20.3	14.1	91.9	575.7
	Итого за день	505	20.3	14.1	91.9	575.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	550	16.4	13.7	78.4	502.9
	Итого за день	550	16.4	13.7	78.4	502.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	150	6.1	7.3	31.2	214.4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	600	14.1	8.9	121.1	620.9
	Итого за день	600	14.1	8.9	121.1	620.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2соус	Соус белый основной	40	1.1	1.5	1.7	25

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	21	22.6	67.1	557.1
	Итого за день	530	21	22.6	67.1	557.1