

## Основное

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18.1</b>	<b>23.5</b>	<b>68.7</b>	<b>558.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>18.1</b>	<b>23.5</b>	<b>68.7</b>	<b>558.6</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	40	5.6	2.3	1.8	50.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23.7</b>	<b>12.8</b>	<b>85.9</b>	<b>555.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>23.7</b>	<b>12.8</b>	<b>85.9</b>	<b>555.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>40.4</b>	<b>17.9</b>	<b>82.3</b>	<b>651.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>40.4</b>	<b>17.9</b>	<b>82.3</b>	<b>651.8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19.2</b>	<b>26.4</b>	<b>84.5</b>	<b>652.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>19.2</b>	<b>26.4</b>	<b>84.5</b>	<b>652.8</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>36.2</b>	<b>13.5</b>	<b>96.3</b>	<b>652.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>36.2</b>	<b>13.5</b>	<b>96.3</b>	<b>652.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>21.8</b>	<b>26</b>	<b>78.7</b>	<b>635.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>21.8</b>	<b>26</b>	<b>78.7</b>	<b>635.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	50	0.7	1.6	3.5	31.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-21м	Курица отварная	50	16.1	1.2	0.5	77.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>32.6</b>	<b>11.8</b>	<b>99.3</b>	<b>634.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>32.6</b>	<b>11.8</b>	<b>99.3</b>	<b>634.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21.9</b>	<b>23.9</b>	<b>80.7</b>	<b>626.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>21.9</b>	<b>23.9</b>	<b>80.7</b>	<b>626.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1

Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18</b>	<b>20.7</b>	<b>86.3</b>	<b>604.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>18</b>	<b>20.7</b>	<b>86.3</b>	<b>604.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>30.3</b>	<b>22.8</b>	<b>76.8</b>	<b>633.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>30.3</b>	<b>22.8</b>	<b>76.8</b>	<b>633.7</b>