

## осень, зима

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>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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 ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20.2</b>	<b>19.9</b>	<b>81.4</b>	<b>586.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>20.2</b>	<b>19.9</b>	<b>81.4</b>	<b>586.5</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
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	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>47.2</b>	<b>17.3</b>	<b>67.3</b>	<b>613.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>47.2</b>	<b>17.3</b>	<b>67.3</b>	<b>613.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>20.3</b>	<b>16.7</b>	<b>76.6</b>	<b>538.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>20.3</b>	<b>16.7</b>	<b>76.6</b>	<b>538.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	40	0.4	4.1	2.9	49.5
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3.8	4.4	36.3	200.1
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17.6</b>	<b>18.5</b>	<b>66</b>	<b>500.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>17.6</b>	<b>18.5</b>	<b>66</b>	<b>500.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14.7</b>	<b>13.4</b>	<b>73.8</b>	<b>474.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>14.7</b>	<b>13.4</b>	<b>73.8</b>	<b>474.3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>17.9</b>	<b>15.3</b>	<b>66.3</b>	<b>474.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>17.9</b>	<b>15.3</b>	<b>66.3</b>	<b>474.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>32.2</b>	<b>14.5</b>	<b>78.9</b>	<b>575.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>32.2</b>	<b>14.5</b>	<b>78.9</b>	<b>575.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-1соус	Соус сметанный	40	0.6	3.3	1.3	37.2
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25.1</b>	<b>16.4</b>	<b>85.8</b>	<b>591.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>25.1</b>	<b>16.4</b>	<b>85.8</b>	<b>591.6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0.3	0.1	7.1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>25.7</b>	<b>12.6</b>	<b>69.7</b>	<b>495.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>25.7</b>	<b>12.6</b>	<b>69.7</b>	<b>495.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20.1</b>	<b>16.5</b>	<b>67.4</b>	<b>499</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>20.1</b>	<b>16.5</b>	<b>67.4</b>	<b>499</b>
--	----------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------