

осень, зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

*Универсальное!
Рецепты меню
Д-р Зубов В.М.*

09.09.2023г.

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 590 | 20.2 | 19.9 | 81.4 | 586.5 |
| | Итого за день | 590 | 20.2 | 19.9 | 81.4 | 586.5 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 47.2 | 17.3 | 67.3 | 613.8 |
| | Итого за день | 600 | 47.2 | 17.3 | 67.3 | 613.8 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 595 | 20.3 | 16.7 | 76.6 | 538.2 |
| | Итого за день | 595 | 20.3 | 16.7 | 76.6 | 538.2 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 17.6 | 18.5 | 66 | 500.7 |
| | Итого за день | 500 | 17.6 | 18.5 | 66 | 500.7 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 14.7 | 13.4 | 73.8 | 474.3 |
| | Итого за день | 550 | 14.7 | 13.4 | 73.8 | 474.3 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 585 | 17.9 | 15.3 | 66.3 | 474.1 |
| | Итого за день | 585 | 17.9 | 15.3 | 66.3 | 474.1 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 32.2 | 14.5 | 78.9 | 575.2 |
| | Итого за день | 500 | 32.2 | 14.5 | 78.9 | 575.2 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 630 | 25.1 | 16.4 | 85.8 | 591.6 |
| | Итого за день | 630 | 25.1 | 16.4 | 85.8 | 591.6 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 595 | 25.7 | 12.6 | 69.7 | 495.4 |
| | Итого за день | 595 | 25.7 | 12.6 | 69.7 | 495.4 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 20.1 | 16.5 | 67.4 | 499 |

| | | | | | | |
|--|----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| | Итого за день | 560 | 20.1 | 16.5 | 67.4 | 499 |
|--|----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|