осенне-зимний

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** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 235 | 5.9 | 6.9 | 28.2 | 198.5 |
| 7 | Кисель с витаминами и кальцием | 200 | 0 | 0 | 21.8 | 87.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **10** | **14.7** | **75.2** | **473.1** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 15 | Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания | 200 | 3.6 | 2.7 | 11.1 | 83.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
|  | **Итого за Завтрак** | **595** | **30.9** | **12.2** | **88.5** | **588.2** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 230 | 19.4 | 27.6 | 5 | 345.8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **30.8** | **35.4** | **41.3** | **606.6** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 180 | 9.5 | 8.2 | 34.4 | 249.3 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **635** | **14.7** | **9** | **86.3** | **484.9** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка из творога | 220 | 43.5 | 15.7 | 31.7 | 441.8 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1.8 | 3.7 | 4.8 | 59.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **525** | **49.5** | **19.9** | **68** | **649.3** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 15 | Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания | 200 | 3.6 | 2.7 | 11.1 | 83.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **505** | **34.9** | **13.8** | **85.5** | **606.9** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 250 | 6.6 | 6.8 | 35.8 | 230.7 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **14.7** | **12.2** | **77.3** | **477.8** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-12м | Плов с курицей | 240 | 32.7 | 9.7 | 39.9 | 377.6 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
|  | **Итого за Завтрак** | **595** | **41.4** | **13.3** | **83.7** | **619.7** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 230 | 9.6 | 11.6 | 43.3 | 316.2 |
| 7 | Кисель с витаминами и кальцием | 200 | 0 | 0 | 21.8 | 87.4 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **595** | **14.1** | **19.8** | **100.1** | **635.2** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 90 | 11.5 | 3.7 | 5.5 | 101 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82 |
|  | **Итого за Завтрак** | **545** | **22.8** | **10.9** | **80.9** | **512.4** |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 5***