

Восенние 2

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	300	10.2	11.2	36.9	289
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Итого за Завтрак		610	23.1	21	77.3	589.7
Итого за день		610	23.1	21	77.3	589.7
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	300	25.2	12.3	15.6	274.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Итого за Завтрак		600	31.6	27.6	69.5	653
Итого за день		600	31.6	27.6	69.5	653
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-22м	Рагу из курицы	300	31.4	10.6	26.3	326
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Итого за Завтрак		640	41.8	17	75.9	623
Итого за день		640	41.8	17	75.9	623
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Итого за Завтрак		640	28.3	17.9	111	718.1
Итого за день		640	28.3	17.9	111	718.1
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						

4г	Каша гречневая рассыпчатая	240	13.2	10.1	57.5	373.9
4-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
4-21гн	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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	600	40.1	18.2	111.7	771.1
	Итого за день	600	40.1	18.2	111.7	771.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	300	7.5	8.8	36	253.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	610	20.4	18.5	76.2	553
	Итого за день	610	20.4	18.5	76.2	553
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9
54-22хп	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	640	47.4	13	98.8	702.9
	Итого за день	640	47.4	13	98.8	702.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	670	47.4	13.1	92.4	676.7
	Итого за день	670	47.4	13.1	92.4	676.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-26г	Рис с овощами	200	4.3	7.6	34.7	223.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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 ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	575	28.2	19.2	84.9	625
	Итого за день	575	28.2	19.2	84.9	625
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

2г	Макароньы отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
1-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
14-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	600	29.4	13.1	106.6	661.3
	Итого за день	600	29.4	13.1	106.6	661.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	618.5	33.8	17.9	90.4	657.4
Среднее значение за период	618.5	33.8	17.9	90.4	657.4