

## весенние

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		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
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>19.4</b>	<b>17.4</b>	<b>70.5</b>	<b>516.4</b>
Итого за день		600	19.4	17.4	70.5	516.4
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>23.2</b>	<b>20</b>	<b>67.6</b>	<b>543.1</b>
Итого за день		585	23.2	20	67.6	543.1
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>30.7</b>	<b>13.3</b>	<b>63</b>	<b>494</b>
Итого за день		530	30.7	13.3	63	494
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>24.4</b>	<b>15.4</b>	<b>95.4</b>	<b>617.4</b>
Итого за день		570	24.4	15.4	95.4	617.4

	Неделя 1 Пятница					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
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>610</b>	<b>35.5</b>	<b>14.8</b>	<b>99.9</b>	<b>675.3</b>
	Итого за день	610	35.5	14.8	99.9	675.3
	Неделя 2 Понедельник					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>17.6</b>	<b>15.9</b>	<b>69.9</b>	<b>492.6</b>
	Итого за день	600	17.6	15.9	69.9	492.6
	Неделя 2 Вторник					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>33.1</b>	<b>8.9</b>	<b>78.1</b>	<b>525.3</b>
	Итого за день	530	33.1	8.9	78.1	525.3
	Неделя 2 Среда					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	230	28.5	7.2	20.2	259.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>37.9</b>	<b>10.9</b>	<b>62.6</b>	<b>498.9</b>
	Итого за день	560	37.9	10.9	62.6	498.9
	Неделя 2 Четверг					
	<b>Завтрак</b>					
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>25.8</b>	<b>17</b>	<b>83.7</b>	<b>590.1</b>
	Итого за день	610	25.8	17	83.7	590.1
	Неделя 2 Пятница					
	<b>Завтрак</b>					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>28.1</b>	<b>11.4</b>	<b>88</b>	<b>566.9</b>
	Итого за день	620	28.1	11.4	88	566.9

### Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	581.5	27.6	14.5	77.9	552
Среднее значение за период	581.5	27.6	14.5	77.9	552