

**осенне - зимнее (КОПИЯ)**

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>						
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>30.6</b>	<b>13.2</b>	<b>85.5</b>	<b>583.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>30.6</b>	<b>13.2</b>	<b>85.5</b>	<b>583.6</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-3соус	Соус красный основной	90	2.9	2.2	8	63.5
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.	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>700</b>	<b>43</b>	<b>10.4</b>	<b>101.1</b>	<b>670</b>
<b>Итого за день</b>		<b>700</b>	<b>43</b>	<b>10.4</b>	<b>101.1</b>	<b>670</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>19.4</b>	<b>13.2</b>	<b>96.9</b>	<b>583.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>685</b>	<b>19.4</b>	<b>13.2</b>	<b>96.9</b>	<b>583.6</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>30.8</b>	<b>17.6</b>	<b>93.6</b>	<b>656</b>
<b>Итого за день</b>		<b>610</b>	<b>30.8</b>	<b>17.6</b>	<b>93.6</b>	<b>656</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3

4-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>36</b>	<b>15.2</b>	<b>93.3</b>	<b>654.4</b>
	Итого за день	570	36	15.2	93.3	654.4
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
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	80	6.1	0.6	39.4	187.5
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>625</b>	<b>29.3</b>	<b>14</b>	<b>89.4</b>	<b>600.8</b>
	Итого за день	625	29.3	14	89.4	600.8
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-3соус	Соус красный основной	90	2.9	2.2	8	63.5
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.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>45.3</b>	<b>18.8</b>	<b>81.3</b>	<b>675.5</b>
	Итого за день	610	45.3	18.8	81.3	675.5
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2г	Макаронные изделия 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
54-21гн	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>31.7</b>	<b>21.6</b>	<b>80.8</b>	<b>644</b>
	Итого за день	520	31.7	21.6	80.8	644
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
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	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>16</b>	<b>19.8</b>	<b>100.8</b>	<b>645.9</b>
	Итого за день	690	16	19.8	100.8	645.9
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

3-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>36</b>	<b>20.4</b>	<b>70.2</b>	<b>607</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>36</b>	<b>20.4</b>	<b>70.2</b>	<b>607</b>