

Меню приготавливаемых блюд возрастной категории от 7 до 11 лет (двуухразовое) (платинки)

4-4 (0509) 1 шаг

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b>День 1</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	0,70	3,52	6,80	61,32	43
Суп-лапша на курином бульоне	220	15,3307	5,44	35,45	252,08	112
Жаркое по-домашнему с мясом	220	6,9	14,1	17,9	226,3	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>27,0</b>	<b>23,7</b>	<b>112,2</b>	<b>768,5</b>	
<b>День 2</b>						
<b>Обед</b>						
Кабачковая икра	60	1,5	3,9	6,7	67,2	ПР/53
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,1	7,6	9,9	148,3	102
Сосиска отварная с соусом	100	5,60	2,60	10,20	148,00	362/505
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	215,1	171
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>25,5</b>	<b>25,2</b>	<b>85,5</b>	<b>783,7</b>	

		Обед		День 3		День 4			
<b>Помидоры свежие до 15.10/Салат из моркови с яблоком</b>									
60	2,1	2,4	4,1	46,0	пр/71				
<b>Суп с клецками на м/к бульоне</b>									
200	7,75	10,38	10,75	167,42	102				
<b>Пюре гороховое</b>									
150	10,3	7,3	15,8	209,6	198				
<b>Тефтели " мясные" с соусом красным</b>									
110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505				
<b>Компот из сухофруктов</b>									
200	0,3	0,1	23,7	96,0	349				
<b>Хлеб ржаной</b>									
20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр				
<b>Хлеб пшеничный</b>									
30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр				
<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>31,5</b>	<b>28,3</b>	<b>86,2</b>	<b>763,2</b>				
		<b>Обед</b>		<b>День 4</b>					
<b>Огурец свежий до 15.10 / Огурцы соленые в нарезке</b>									
60	0,7	0,1	3,1	15,8	пр				
<b>Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне</b>									
200	5,5	15,5	4,3	178,6	82				
<b>Котлета из минтая Фирменная с соусом</b>									
110	6,2	5,2	6,5	97,0	243/505				
<b>Картофельное пюре/ картофель с молоком</b>									
150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128				
<b>Кисель</b>									
200	0,27	0,10	26,6	108,2	396				
<b>Хлеб ржаной</b>									
20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр				
<b>Хлеб пшеничный</b>									
30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр				
<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>21,3</b>	<b>30,5</b>	<b>90,5</b>	<b>721,3</b>				

4-4

		День 5					
		Обед					
Кабачковая икра	60	1,5	3,9	6,7	67,2	ПР/53	
Суп картофельный с крупой (рис,пшено) на м/к бульоне	200	4,32	10,66	11,39	158,76	164	
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	215,1	171	
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	128/505	
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр	
Итого за день	770	25,9	32,8	90,1	832,4		
		#####	#####	#####	#####	#СЫЛКА!	
		День 6					
		Обед					
Салат из белокочанной капусты	60	0,70	3,52	6,80	61,32	43	
Суп гороховый на м/к бульоне	220	8,9	5,0	8,7	114,3	102	
Плов с мясом	220	24,4	10,7	45,3	374,9	292	
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр	
Итого за день	760	37,9	19,7	112,2	776,9		
		#####	#####	#####	#####	#СЫЛКА!	

1-4

		Обед					День /		
<b>Огурец свежий до 15.10 / Огурцы соленые в нарезке</b>		60	0,7	0,1	3,1	15,8		пр	
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне		200	5,00	7,67	26,69	195,79		103	
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном		110	10,44	7,03	7,70	135,47		274/505	
Картофель тушеный		150	2,8	10,6	15,6	169,0		172	
Компот из сухофруктов		200	0,3	0,1	23,7	96,0		349	
Хлеб ржаной		20	1,0	0,2	9,2	42,3		пр	
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,6	69,3		пр	
<b>Итого за день</b>		<b>770</b>	<b>22,5</b>	<b>25,9</b>	<b>100,5</b>	<b>723,7</b>			
			#####	#####	#####	#####	#СЫЛКА!		
			<b>День 8</b>						
			<b>Обед</b>						
Кукуруза консервированная		60	1,20		6,60	30,00		131	
Суп с клецками на м/к бульоне		200	7,75	10,38	10,75	167,42		102	
Рис отварной		150	3,8	15,6	30,2	276,4		234	
Котлета куриная с соусом красным		110	8,5	5,5	9,5	120,5		444/505	
Напиток из шиповника		200	0,2	0,0	10,4	41,9		388	
Хлеб ржаной		20	1,0	0,2	9,2	42,3		пр	
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,6	69,3		пр	
<b>Итого за день</b>		<b>770</b>	<b>24,7</b>	<b>31,9</b>	<b>91,2</b>	<b>747,9</b>			
			#####	#####	#####	#####	#СЫЛКА!		

День 5

Обед

Морковь туш-я с курагой	60	0,68	2,72	5,88	39,60	484
Суп картофельный с рыбой	200	2,2	4,7	20,3	131,9	134
Пюре гороховое	150	10,3	10,3	25,8	237,0	198
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>24,51</b>	<b>25,98</b>	<b>110,30</b>	<b>760,85</b>	
<b>Итого за день</b>		#####	#####	#####	#####	#####
<b>день 10</b>						
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие до 15.10/Салат из моркови с яблоком	60	2,1	2,4	4,1	46,0	пр/71
Свекольник на м/к бульоне	250	5,88	5,00	14,13	125	82
Плов с мясом	220	16,8	18,7	35,1	374,8	292
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр

1-11