

Горячий завтрак

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					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Завтрак	660	28.9	14.9	124.3	746.5
	Итого за день	660	28.9	14.9	124.3	746.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	60	8.5	3.5	2.7	75.8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	720	28.9	21.4	123.8	803
	Итого за день	720	28.9	21.4	123.8	803
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Завтрак	680	29.3	18.7	113.1	737.9
	Итого за день	680	29.3	18.7	113.1	737.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	60	7.4	6	4.3	100.7
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	670	23	18.3	96.8	643.8
	Итого за день	670	23	18.3	96.8	643.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Завтрак	610	34.7	14.2	74.1	563.1
	Итого за день	610	34.7	14.2	74.1	563.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г-2020	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	60	8.5	3.5	2.7	75.8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	670	21.1	17.3	97.9	631.6
	Итого за день	670	21.1	17.3	97.9	631.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	610	24.9	11.1	98.5	593.5
	Итого за день	610	24.9	11.1	98.5	593.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	610	30.9	14.2	63.9	507.4
	Итого за день	610	30.9	14.2	63.9	507.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	60	7.4	6	4.3	100.7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	670	23.5	21.2	114.1	739.8
	Итого за день	670	23.5	21.2	114.1	739.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9.7	7.7	5.9	131.2
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Завтрак	685	25.7	19.4	96.2	661.6
	Итого за день	685	25.7	19.4	96.2	661.6