

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Звертудин
И. О. Директора


№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
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	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Сырок творожный	50	4.6	11.5	9.3	158.7
Итого за Завтрак		650	15.2	38.7	76.8	715.4
Итого за день		650	15.2	38.7	76.8	715.4
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Итого за Завтрак		590	20.8	13.8	93	578.9
Итого за день		590	20.8	13.8	93	578.9
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Итого за Завтрак		570	23	21.6	80.8	609.7
Итого за день		570	23	21.6	80.8	609.7
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-6о	Яйцо вареное	65	7.8	6.6	0.4	91.9
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Итого за Завтрак		685	27.5	22.1	91.5	673.6
Итого за день		685	27.5	22.1	91.5	673.6
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	570	37.3	12.3	90.2	619.2
	Итого за день	570	37.3	12.3	90.2	619.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
1р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9
1гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
м.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
м.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	645	32.9	20.2	90.2	674.7
	Итого за день	645	32.9	20.2	90.2	674.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
ом.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
ом.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
ом.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	600	26.1	27.4	74.6	649
	Итого за день	600	26.1	27.4	74.6	649
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
1-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
1-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.4	4.4	24.7	155.9
1-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
ром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
ром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
ром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	630	27.9	26.2	81.9	673.4
	Итого за день	630	27.9	26.2	81.9	673.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	580	16.1	12.7	117.8	649.6
	Итого за день	580	16.1	12.7	117.8	649.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4

	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
М.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	670	32.5	16.3	86.6	622.5
	Итого за день	670	32.5	16.3	86.6	622.5