

Завтрак 1-4

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					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	560	25.1	20	71.2	566.3
	Итого за день	560	25.1	20	71.2	566.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	500	20.9	26.3	59.8	558.1
	Итого за день	500	20.9	26.3	59.8	558.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	610	17.8	10.8	86.2	512.6
	Итого за день	610	17.8	10.8	86.2	512.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	500	24.2	9.5	81.4	508.7
	Итого за день	500	24.2	9.5	81.4	508.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
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.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	590	15.1	9.8	95.4	529.4
	Итого за день	590	15.1	9.8	95.4	529.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	590	23.1	9.4	77.2	485.5
	Итого за день	590	23.1	9.4	77.2	485.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	23.2	11.1	81.2	518
	Итого за день	500	23.2	11.1	81.2	518
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	620	23.1	24.3	66.5	576.8
	Итого за день	620	23.1	24.3	66.5	576.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	34.2	5.7	86.7	535.5
	Итого за день	500	34.2	5.7	86.7	535.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	520	34.8	18.7	69.5	585
	Итого за день	520	34.8	18.7	69.5	585