

## 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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>25.1</b>	<b>20</b>	<b>71.2</b>	<b>566.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>25.1</b>	<b>20</b>	<b>71.2</b>	<b>566.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20.9</b>	<b>26.3</b>	<b>59.8</b>	<b>558.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>20.9</b>	<b>26.3</b>	<b>59.8</b>	<b>558.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17.8</b>	<b>10.8</b>	<b>86.2</b>	<b>512.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>17.8</b>	<b>10.8</b>	<b>86.2</b>	<b>512.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароньы 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24.2</b>	<b>9.5</b>	<b>81.4</b>	<b>508.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>24.2</b>	<b>9.5</b>	<b>81.4</b>	<b>508.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15.1</b>	<b>9.8</b>	<b>95.4</b>	<b>529.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>15.1</b>	<b>9.8</b>	<b>95.4</b>	<b>529.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>23.1</b>	<b>9.4</b>	<b>77.2</b>	<b>485.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>23.1</b>	<b>9.4</b>	<b>77.2</b>	<b>485.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23.2</b>	<b>11.1</b>	<b>81.2</b>	<b>518</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>23.2</b>	<b>11.1</b>	<b>81.2</b>	<b>518</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>23.1</b>	<b>24.3</b>	<b>66.5</b>	<b>576.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>23.1</b>	<b>24.3</b>	<b>66.5</b>	<b>576.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>34.2</b>	<b>5.7</b>	<b>86.7</b>	<b>535.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>34.2</b>	<b>5.7</b>	<b>86.7</b>	<b>535.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>34.8</b>	<b>18.7</b>	<b>69.5</b>	<b>585</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>34.8</b>	<b>18.7</b>	<b>69.5</b>	<b>585</b>