

Циклическое меню

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
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.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	625	18.5	16.7	81.7	550.5
	Итого за день	625	18.5	16.7	81.7	550.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.3	1.5	0.9	18.7
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	570	23.3	24.2	58.9	546.1
	Итого за день	570	23.3	24.2	58.9	546.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	620	16.8	20	99.1	643.8
	Итого за день	620	16.8	20	99.1	643.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	605	40.8	12.5	98.2	668.4
	Итого за день	605	40.8	12.5	98.2	668.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3

54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
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	620	20.6	25.6	74	608.2
	Итого за день	620	20.6	25.6	74	608.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	625	19.3	25.5	91.3	671.6
	Итого за день	625	19.3	25.5	91.3	671.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-4о	Омлет с сыром	120	15.2	20.2	2.4	252.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	560	21.5	34.8	53.7	613.5
	Итого за день	560	21.5	34.8	53.7	613.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	630	16.7	17.1	102	626.6
	Итого за день	630	16.7	17.1	102	626.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	570	14.4	10	86.9	496.2
	Итого за день	570	14.4	10	86.9	496.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	650	22.9	26.7	77.8	642.3
	Итого за день	650	22.9	26.7	77.8	642.3