

## Весенне 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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15.7</b>	<b>10.6</b>	<b>79.4</b>	<b>475.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>15.7</b>	<b>10.6</b>	<b>79.4</b>	<b>475.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>33.7</b>	<b>8.4</b>	<b>72.3</b>	<b>499.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>33.7</b>	<b>8.4</b>	<b>72.3</b>	<b>499.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23.6</b>	<b>19.5</b>	<b>68</b>	<b>542.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>23.6</b>	<b>19.5</b>	<b>68</b>	<b>542.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</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)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>19.7</b>	<b>12.2</b>	<b>78</b>	<b>501</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>19.7</b>	<b>12.2</b>	<b>78</b>	<b>501</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>39.5</b>	<b>13.9</b>	<b>66.1</b>	<b>547.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>39.5</b>	<b>13.9</b>	<b>66.1</b>	<b>547.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18.7</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>560.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>18.7</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>560.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>33.7</b>	<b>14.3</b>	<b>76.7</b>	<b>570.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>33.7</b>	<b>14.3</b>	<b>76.7</b>	<b>570.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>31.3</b>	<b>21</b>	<b>70.5</b>	<b>597.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>31.3</b>	<b>21</b>	<b>70.5</b>	<b>597.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>33.4</b>	<b>17</b>	<b>73.4</b>	<b>579.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>33.4</b>	<b>17</b>	<b>73.4</b>	<b>579.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27.9</b>	<b>27.2</b>	<b>68.7</b>	<b>631</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>27.9</b>	<b>27.2</b>	<b>68.7</b>	<b>631</b>