

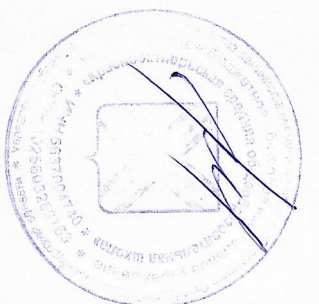
Весеннее меню

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 / 9.03.2024					
	Завтрак					
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	15.7	10.6	79.4	475.8
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	5.06	
	Итого за день	580	15.7	10.6	79.4	475.8
	Неделя 1 Вторник / 9.03.2024					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	590	33.7	8.4	72.3	499.8



	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.25	2.15		
	Итого за День	590	33.7	8.4	72.3	499.8
	Неделя 1 Среда 20.03.2024					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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
54-3гн	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
	Итого за Завтрак	500	27.1	29.5	54.7	592.4
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.09	2.02		
	Итого за День	500	27.1	29.5	54.7	592.4
	Неделя 1 Четверг 21.03.2024					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
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
	Итого за Завтрак	580	24.3	13.7	77.5	531.2

Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ	1	0.56	3.19	

	Итого за День	580	24.3	13.7	77.5	531.2
	Неделя 1 Пятница <i>11.03.2024</i>					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	520	32.4	14.6	75.6	563.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	2.33	
	Итого за День	520	32.4	14.6	75.6	563.3
	Неделя 2 Понедельник <i>.03.2024</i>					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	580	18.7	14	90	560.8

