

Основное

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	250	3.7	6.8	14	132.5
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
54-5м	Котлета из курицы	150	28.7	6.5	20.4	254.5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	860	41.8	20.3	122.7	840.6
	Итого за день	860	41.8	20.3	122.7	840.6
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3.7	3.8	13.7	103.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	810	34.9	27.3	118.3	858.2
	Итого за день	810	34.9	27.3	118.3	858.2
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	760	30.6	23.8	110.6	779.2
	Итого за день	760	30.6	23.8	110.6	779.2
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	760	42.7	15.3	103	720.5
	Итого за день	760	42.7	15.3	103	720.5
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	21	279.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4

54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	930	80	24.2	93.3	911.2
	Итого за день	930	80	24.2	93.3	911.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	810	33.6	27	111.9	826
	Итого за день	810	33.6	27	111.9	826
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	810	40.3	19	113.6	786.2
	Итого за день	810	40.3	19	113.6	786.2
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	8.8	7.3	16.9	168.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	150	28.7	6.5	20.4	254.5
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	810	45.8	20	119.2	839.4
	Итого за день	810	45.8	20	119.2	839.4
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	760	27.7	25.7	102.6	752.7
	Итого за день	760	27.7	25.7	102.6	752.7
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6

54-23м	Биточек из курицы	150	28.7	5.4	20.1	244.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	860	49.3	16.9	132	876.7
	Итого за день	860	49.3	16.9	132	876.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	817	42.7	22	112.7	819.1
Среднее значение за период	817	42.7	22	112.7	819.1