

Возрастная категория:

Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная (с маслом сливочным и сахаром)	200	6,82	10,66	42,76	295,46	182
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	12,87	22,65	57,22	541,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		455	12,87	22,65	57,22	541,46	
День 7							
ЗАВТРАК	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	17,25	24,66	46,39	532,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		485	17,25	24,66	46,39	532,99	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,34	210
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	23,78	32,34	34,01	572,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		410	23,78	32,34	34,01	572,63	
День 9							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	150	12,90	12,54	29,22	281,61	208
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	22,83	20,80	47,43	524,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		395	22,83	20,80	47,43	524,35	
День 10							
ЗАВТРАК	Тфтели 1-й вариант	80	4,90	17,22	8,66	208,91	278
	Картофельное пюре (с маслом сливочным)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71	47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	11,00	28,19	43,51	533,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		490	11,00	28,19	43,51	533,48	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		4465	169,83	260,46	459,38	5422,76	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		446,5	16,98	26,05	45,94	542,276	