

6-11лет

I недели							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
Завтрак 27%							
№ 41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,10	80,03	
№206\05	Картофельное пюре	180	3,82	7,26	27,95	192,62	
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
ТТК	Биточки по куравински	100	12,24	17,0	9,0	237,96	
	минтай	64	42				
	свинина	38	30				
	Лук репчатый	12	10				
	картофель	17	10				
	яйцо	1\10 шт.	4				
	Мука пшеничная	10	10				
	Масло растительное	8	8				
№234,264\05	Чай полусладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,05</b>	<b>33,17</b>	<b>64,09</b>	<b>626,47</b>	
День второй							
Завтрак 25%							
№708\05	Капуста тушеная	180	4,72	5,87	24,23	157,04	
	Капуста свежая	258	206				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
ТТК	Котлета «Детская»	80	14,78	12,50	14,78	257,24	
	говядина	70	64				
	яйцо	1\2 шт.	20				
	Лук репчатый	11	10				
	Мука пшеничная	8	8				
	Масло растительное	3	3				
№241\05	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	
	сухофрукты	15	20,5*				
	сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,86</b>	<b>18,49</b>	<b>81,90</b>	<b>595,29</b>	
День третий							

Завтрак 23%							
№42\05	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0	36,0	
	сыр	12	10				
Табл.стр.162\05	Каша молочная рисовая с маслом	200\10	4,40	16,40	42,0	344,0	
	молоко	164	164				
	рис	44	44				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№347\05	Молоко заварное	200	1,40	1,60	17,34	89,32	
	Чай заварка	2	2				
	Сахар	13	13				
	молоко	150	150				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	<b>Итого за завтрак</b>		9,90	21,02	74,34	536,54	
Четвертый день							
Завтрак 22%							
№31\05	Рагу овощное с курами	236	16,89	19,41	25,43	341,77	
	картофель	170	119				
	морковь	32	25				
	Лук репчатый	18	16				
	Томат паста	4	4				
	Масло растительное	5	5				
	куры	80	75,5				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,69	19,53	68,43	520,99	
Пятый день							
Завтрак 17%							
№191\05	Рис отварной	100	2,15	2,82	22,36	125,10	
	Крупа рисовая	36	36				
	Масло сливочное	5	5				
№41\05	Рыба тушеная в томате с овощами	175	17,48	8,30	9,19	168,80	
	минтай	113	87				
	морковь	48	37,5				
	Лук репчатый	25,5	21				
	Томат паста	6	6				
	Масло растительное	7,5	7,5				
	сахар	3	3				
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	<b>Итого за завтрак:</b>		21,55	11,24	58,59	409,76	

День шестой							
Завтрак 17%							
№421\05	Макароны запечённые с сыром	100\10	5,90	6,10	25,60	175,0	
	Макаронные изделия	35	35				
	Масло сливочное	5	5				
	сыр	10,5	10				
№234,264\05	Чай полусливадкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	Фрукты свежие	250	1,0	1,0	24,5	112,5	
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак		8,82	7,22	77,14	403,36	
День седьмой							
Завтрак 24%							
№708\05	Капуста тушеная	180	4,72	5,87	24,23	157,04	
	Капуста свежая	258	206				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
№611\05	Котлета Домашняя	65	15,71	15,71	5,10	223,56	
	Говядина	41	31				
	Свинина	19,5	16,7				
	Лук репчатый	3	2,5				
	яйно	1\40 шт.	1				
	Масло растительное	2	2				
№241\05	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	
	сухофрукты	15	20,5*				
	сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак		22,79	21,70	72,22	561,61	
День восьмой							
Завтрак 18%							
№424\05	Яйно вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	
Табл.стр.162\05	Каша молочная пшеница с маслом	200\10	8,60	13,80	49,60	366,0	
	молоко	160	160				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№234,264\05	Чай полусливадкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
	Сахар	7,5	7,5				

	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,99</b>	<b>17,97</b>	<b>76,89</b>	<b>421,26</b>	
День девятый							
Завтрак 23%							
№206/05	Картофельное пюре	180	3,82	7,26	27,95	192,62	
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
№536/05	Колбаса отварная	30	6,75	14,48	0,96	160,61	
	Колбасные изделия	32	30				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	
Промыш.	Хлеб пшеничный в/е	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,37</b>	<b>21,86</b>	<b>71,91</b>	<b>532,45</b>	
День десятый							
Завтрак 26%							
№124/05	Запеканка творожная «Радуга» со сгущенным молоком	170,30	24,15	8,18	65,51	421,43	
	творог	104	102				
	курага	10	17				
	морковь	23	17				
	Мука пшеничная	7	7				
	сахар	7	7				
	яйца	1/2 шт.	15				
	Масло сливочное	5	5				
	сметана	5	5				
	Молоко сгущенное	30	30				
№233/05	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	
	Концентрат киселя	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,31</b>	<b>8,3</b>	<b>109,53</b>	<b>604,84</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>17,53</b>	<b>18,05</b>	<b>75,50</b>	<b>521,25</b>	<b>22%</b>