

перспективное меню (осенне-зимний период) без особенностей

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углевод ы г.	Эн. ценность ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2	114.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Кефир 2.5%	100	2.9	2.5	4	50.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	900	35.1	21	104.3	747
	Итого за день	900	35.1	21	104.3	747
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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 Обед	760	39.4	17.1	106.1	734.6
	Итого за день	760	39.4	17.1	106.1	734.6
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.4
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Кефир 2.5%	100	2.9	2.5	4	50.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	33.5	33.8	84.7	777.3
	Итого за день	910	33.5	33.8	84.7	777.3
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
349	кисель из кураги	180	0.7	0	22.4	92.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	780	32.7	25.2	88.2	711
	Итого за день	780	32.7	25.2	88.2	711
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.1	28.7	187
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9

54-2соус	Соус белый основной	70	1.1	2.5	2.8	38.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	870	39	41.3	96.1	911.3
	Итого за день	870	39	41.3	96.1	911.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Кефир 2.5%	100	2.9	2.5	4	50.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	36.9	22.1	109.9	786.1
	Итого за день	940	36.9	22.1	109.9	786.1
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	840	51.8	13.2	101	730.5
	Итого за день	840	51.8	13.2	101	730.5
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
349	кисель из кураги	180	0.7	0	22.4	92.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Кефир 2.5%	100	2.9	2.5	4	50.1
	Итого за Обед	870	31.7	29.8	91.3	759.5
	Итого за день	870	31.7	29.8	91.3	759.5
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	835	28	18.4	111.1	722.5
	Итого за день	835	28	18.4	111.1	722.5
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6

54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	820	51.9	27.4	106.1	876.6
	Итого за день	820	51.9	27.4	106.1	876.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	852.5	38	24.9	99.9	775.6
Среднее значение за	852.5	38	24.9	99.9	775.6