

10-дневное меню 2022-2023 весна -лето

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 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 250 | 6.7 | 7.2 | 31.6 | 217.8 |
| 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. | Йогурт 3.2% | 100 | 5 | 3.2 | 3.5 | 62.8 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 15 | 18 | 61.3 | 467.3 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-587.5 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 1.2 | 4.09 | |
| | Итого за день | 600 | 15 | 18 | 61.3 | 467.3 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-26г | Рис с овощами | 180 | 3.8 | 6.8 | 31.2 | 201.4 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60 | 4.8 | 8.4 | 33.6 | 229.2 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 14.1 | 16.8 | 101.2 | 613.1 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-587.5 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 1.19 | 7.18 | |
| | Итого за день | 580 | 14.1 | 16.8 | 101.2 | 613.1 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-12з | Икра морковная | 50 | 1.1 | 3.6 | 5.1 | 56.6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 80 | 14.6 | 13.9 | 13.1 | 236.2 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1.6 | 1.2 | 4.5 | 35.3 |
| 54-1гн | Чай без сахара | 200 | 0.2 | 0 | 0.1 | 1.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 28.7 | 25.3 | 78.4 | 657 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-587.5 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.88 | 2.73 | |
| | Итого за день | 570 | 28.7 | 25.3 | 78.4 | 657 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1г | Макароньы отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 80 | 14.6 | 13.9 | 13.1 | 236.2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 23.9 | 19.6 | 88.3 | 625.7 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-587.5 |

| | | | | | |
|---------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | Процентное соотношение БЖУ | 1 | 0.82 | 3.69 | |
| | Итого за день | 560 | 23.9 | 19.6 | 88.3 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 250 | 5.1 | 8.8 | 33 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8.7 | 8.8 | 4.9 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 |
| | Итого за Завтрак | 610 | 18.1 | 20.6 | 82 |
| | Рекомендуемая величина | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-587.5 |
| | Процентное соотношение БЖУ | 1 | 1.14 | 4.53 | |
| | Итого за день | 610 | 18.1 | 20.6 | 82 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 270 | 6.7 | 7.9 | 32.4 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 65 | 4.9 | 0.5 | 32 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 |
| | Итого за Завтрак | 650 | 14.8 | 20.9 | 94.2 |
| | Рекомендуемая величина | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-587.5 |
| | Процентное соотношение БЖУ | 1 | 1.41 | 6.36 | |
| | Итого за день | 650 | 14.8 | 20.9 | 94.2 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 54-12м | Плов с курицей | 280 | 38.1 | 11.3 | 46.5 |
| 54-20хн | Кисель из апельсинов | 200 | 0.4 | 0.1 | 14.3 |
| Пром. | Йогурт 3.2% | 100 | 5 | 3.2 | 3.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 46.5 | 14.9 | 84 |
| | Рекомендуемая величина | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-587.5 |
| | Процентное соотношение БЖУ | 1 | 0.32 | 1.81 | |
| | Итого за день | 620 | 46.5 | 14.9 | 84 |
| | Неделя 2 Среда | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 230 | 7.2 | 9.5 | 40.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 90 | 12.7 | 5.2 | 4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 |
| | Итого за Завтрак | 585 | 31.9 | 23 | 81.8 |
| | Рекомендуемая величина | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-587.5 |
| | Процентное соотношение БЖУ | 1 | 0.72 | 2.56 | |
| | Итого за день | 585 | 31.9 | 23 | 81.8 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 54-12з | Икра морковная | 60 | 1.3 | 4.3 | 6.1 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 190 | 5.6 | 6.7 | 38.6 |

| | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8.7 | 8.8 | 4.9 | 133.1 |
| 54-1гн | Чай без сахара | 200 | 0.2 | 0 | 0.1 | 1.4 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 650 | 19.7 | 20.3 | 77.5 | 571 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-587.5 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 1.03 | 3.93 | |
| | Итого за день | 650 | 19.7 | 20.3 | 77.5 | 571 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-9ж | Каша вязкая молочная овсяная | 240 | 10.3 | 13.5 | 41.1 | 327.4 |
| 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 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 40 | 3.2 | 5.6 | 22.4 | 152.8 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 17.1 | 19.9 | 99.6 | 646.3 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-587.5 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 1.16 | 5.82 | |
| | Итого за день | 620 | 17.1 | 19.9 | 99.6 | 646.3 |

| Итого за период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| Средние показатели за Завтрак | 604.5 | 22.98 | 19.93 | 84.83 | 611.03 |

| Показатели | Среднее значение за период |
|------------------------|-----------------------------------|
| Витамин С(мг) | 0 |
| Витамин В1(мг) | 0.01 |
| Витамин В2(мг) | 0 |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 0 |
| Кальций(мг) | 1.8 |
| Фосфор(мг) | 1.31 |
| Магний(мг) | 1.26 |
| Железо(мг) | 0.1 |
| Калий(мг) | 8.37 |
| Йод(мкг) | 0.29 |
| Селен(мкг) | 0.54 |