

Цикличное меню Слобода-Выходцево

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					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
6а	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом с добавлением витаминно-минерального комплекса	200	6.3	2.3	15.8	108.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	780	38.4	31.8	109.4	875.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	2.85	
	Итого за день	780	38.4	31.8	109.4	875.4
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	820	33.1	26	108.8	800.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.29	
	Итого за день	820	33.1	26	108.8	800.3
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.4	15.6	234.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	800	35.4	20.6	122.6	815.1

	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.58	3.46	
	Итого за день	800	35.4	20.6	122.6
	Неделя 1 Четверг				
	Обед				
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10
	Итого за Обед	795	38.5	19.8	124.1
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.51	3.22	
	Итого за день	795	38.5	19.8	124.1
	Неделя 1 Пятница				
	Обед				
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5
	Итого за Обед	800	37.2	30.5	98.1
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.82	2.64	
	Итого за день	800	37.2	30.5	98.1
	Неделя 2 Понедельник				
	Обед				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10
	Итого за Обед	720	33.1	30.4	94.3
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.92	2.85	
	Итого за день	720	33.1	30.4	94.3
	Неделя 2 Вторник				
	Обед				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8

54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	35.2	20.7	112.3	775.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	3.19	
	Итого за день	810	35.2	20.7	112.3	775.2
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-7м	Шницель из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	765	39.2	25.8	98.7	783.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	2.52	
	Итого за день	765	39.2	25.8	98.7	783.6
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
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	33	26.8	95.2	753.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.88	
	Итого за день	780	33	26.8	95.2	753.3
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	800	37.5	25.7	108.2	813.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	2.89	
	Итого за день	800	37.5	25.7	108.2	813.7

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Обед	787	36.06	25.81	107.17	804.3

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.28
Витамин В1(мг)	0.03
Витамин В2(мг)	0.16
Витамин А(мкг рет.экв)	315
Кальций(мг)	25.57
Фосфор(мг)	28.45
Магний(мг)	8.28
Железо(мг)	0.82
Калий(мг)	65.61
Йод(мкг)	8.79
Селен(мкг)	4.18