

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					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
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	810	31.9	29	113.7	842.2
	Итого за день	810	31.9	29	113.7	842.2
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
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	31.5	25.4	111	797.4
	Итого за день	820	31.5	25.4	111	797.4
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
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 пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	36.3	20.6	123.2	821.8
	Итого за день	800	36.3	20.6	123.2	821.8
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50

54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
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	795	36.9	21	118.6	811.1
	Итого за день	795	36.9	21	118.6	811.1
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
8а	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом с добавлением витаминно-минерального комплекса	200	3.1	3.5	8.2	76.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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	800	35.6	28.4	100.6	799.8
	Итого за день	800	35.6	28.4	100.6	799.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-11м	Плов из отварной говядины	230	17.6	16.9	44.4	400.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	790	38.4	33	119.7	928.2
	Итого за день	790	38.4	33	119.7	928.2
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
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	37.2	14.8	120.7	764.3
	Итого за день	810	37.2	14.8	120.7	764.3
	Неделя 2 Среда					
	Обед					

54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
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 пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	795	39.9	25.5	115.6	851
	Итого за день	795	39.9	25.5	115.6	851
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
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	30.8	28	88.4	727.6
	Итого за день	780	30.8	28	88.4	727.6
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
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 пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	40.8	33.4	109.7	901.6
	Итого за день	800	40.8	33.4	109.7	901.6