

*И. В. Зверева*  
И. В. Зверева

**Основное меню осень-зима**  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: Без особенностей

рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
4-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
4-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>16.5</b>	<b>8.8</b>	<b>102.7</b>	<b>555.2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>16.5</b>	<b>8.8</b>	<b>102.7</b>	<b>555.2</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>30.1</b>	<b>25.4</b>	<b>81.3</b>	<b>674</b>
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>30.1</b>	<b>25.4</b>	<b>81.3</b>	<b>674</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>24.4</b>	<b>21.1</b>	<b>161.8</b>	<b>935.2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>24.4</b>	<b>21.1</b>	<b>161.8</b>	<b>935.2</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-6о	Яйцо вареное	65	7.8	6.6	0.4	91.9
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Сырок творожный	100	9.1	23	18.5	317.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>615</b>	<b>31.2</b>	<b>37.3</b>	<b>130.1</b>	<b>980.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>615</b>	<b>31.2</b>	<b>37.3</b>	<b>130.1</b>	<b>980.8</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>25</b>	<b>22.6</b>	<b>102.2</b>	<b>711.3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>25</b>	<b>22.6</b>	<b>102.2</b>	<b>711.3</b>

	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>21.1</b>	<b>15.5</b>	<b>186.2</b>	<b>968.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>21.1</b>	<b>15.5</b>	<b>186.2</b>	<b>968.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	33	2.8	5.1	26.9	164.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>563</b>	<b>37.9</b>	<b>29.6</b>	<b>137.6</b>	<b>969.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>563</b>	<b>37.9</b>	<b>29.6</b>	<b>137.6</b>	<b>969.3</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>27.4</b>	<b>27.4</b>	<b>110.3</b>	<b>796.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>27.4</b>	<b>27.4</b>	<b>110.3</b>	<b>796.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
Пром.	Конфеты с начинками между слоями вафель	100	6.6	31	56.6	531.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22.7</b>	<b>39</b>	<b>167.1</b>	<b>1110.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>22.7</b>	<b>39</b>	<b>167.1</b>	<b>1110.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.4	134.3
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>22.2</b>	<b>14</b>	<b>87.4</b>	<b>564.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>22.2</b>	<b>14</b>	<b>87.4</b>	<b>564.9</b>