

Завтрак

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	605	19	16.5	100.5	626
	Итого за день	605	19	16.5	100.5	626
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	560	21.1	23.8	57.8	529.1
	Итого за день	560	21.1	23.8	57.8	529.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	Итого за Завтрак	620	12.4	15.6	76.9	496.3
	Итого за день	620	12.4	15.6	76.9	496.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
	Итого за Завтрак	630	19.6	16	89.5	579.6
	Итого за день	630	19.6	16	89.5	579.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	650	11.7	19.1	81.3	541.9
	Итого за день	650	11.7	19.1	81.3	541.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Завтрак	600	17.2	16.6	86.2	562.3
	Итого за день	600	17.2	16.6	86.2	562.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Джем из черной смородины	10	0.1	0	7.3	29.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	550	35.4	9.8	74.3	526
	Итого за день	550	35.4	9.8	74.3	526
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
	Итого за Завтрак	620	14.8	17	76.6	516.5
	Итого за день	620	14.8	17	76.6	516.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	600	15.5	18.7	99.8	629.4

	Итого за день	600	15.5	18.7	99.8	629.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	610	14.5	18.9	86	571.9
	Итого за день	610	14.5	18.9	86	571.9