

Утверждено: ИП Козлова Т.Д.

Козлова Т.Д. Козлова Т.Д.



Согласовано:

Брызгалова О.М. Брызгалова О.М.



10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(7-11 лет)

(С ограничением по здоровью)

День 1

Возрастная категория: дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
410*	Фрикаделька из мяса индейки	80	10,7	9,3	5,7	149,0
240	Каша гарнирная	200	4,0	8,0	48,0	292,0
494	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0,0	15,2	61,0
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
108	Хлеб	60	4,20	0,0	29,40	141,0
	ВСЕГО		19,4	17,7	108,1	690,0

День 2

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
388*	Тефтели из мяса индейки с соусом	80	8,0	8,0	4,80	136
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,0	10,0	48,0	336,0
1	Салат из свежей капусты	60	1,20	6,0	5,40	81,60
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		23,50	24,0	102,6	784,6

День 3

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
377	Запеканка картофельная с мясом индейки	200	22,0	22,0	18,00	380,0
456	Соус основной	30	0,3	0,6	2,7	19,20
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		38,2	22,9	72,9	637,2

День 4

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
345	Котлета рыбная	80	10,4	1,6	7,20	90,4
429/423	Сложный гарнир	100/100	2,1/3,0	4,4/3,0	10,9/3,9	92,0/63,0
494	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0,0	15,2	61,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		19,80	9,0	66,6	447,4

День 5

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
293*	Макаронник с мясом индейки	220	33,0	37,40	33,00	616,0
50	Салат из свеклы с маслом	60	0,6	3,0	4,8	53,40
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		38,3	40,4	94,2	920,4

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
240	Каша гарнирная	200	4,00	8,00	48,0	292,0
410*	Фрикаделька из мяса индейки	80	10,7	9,3	5,7	149,0
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
554	Булочка школьная	75	4,8	9,4	39,0	260,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		63,8	26,7	137,1	902,0

День 7

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
411*	Кнель из мяса индейки с соусом	80	13,8	14,0	5,9	204,5
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,0	10,0	48,0	336,0
115	Икра кабачковая (консервированная)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
	ВСЕГО		29,24	29,34	102,92	812,9

День 8

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
372*	Голубцы ленивые из мяса индейки с соусом	80	6,8	6,64	3,2	100,0
240	Рис отварной	200	4,00	8,00	48,0	292,0
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		15,7	14,94	103,4	630,0

День 9

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
349	Тефтели рыбные с соусом	80	6,96	4,24	7,68	96,8
291	Макароны отварные	200	6,00	0,89	38,00	192,0
48	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,41
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
	ВСЕГО		18,22	11,19	91,88	555,21

10 День

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
407	Рагу из индейки с картошкой	220	17,27	17,60	19,8	310,2
75	Салат из консервированных огурцов	60	1,08	3,72	5,24	59,4
509	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,2	25,1	103,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ВСЕГО		23,25	21,92	89,34	660,6