

« »



от 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
День 1							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,40	279,60	469
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30	0,18	0,27	17,5	74,44	пром.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,46	14,7	70,3	338
итого за завтрак		500	28,82	18,73	78,6	452,34	
Итого за день:						452,34	
День 2							
завтрак	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,99	28,32	3,51	345,9	376
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500	20,04	28,9	50,87	553,97	
Итого за день:						553,97	
День 3							
завтрак	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	424
	Каша жидкая молочная (пшенная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	182
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	24,83	157,0	3
итого за завтрак		500	21,58	27,3	78,08	605,6	
Итого за день:						605,6	
День 4							
завтрак	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Плов из куриного филе	200	20,3	17	35,69	377	291
	Сок в т/п	1/200	1,4	0,2	26,4	120	пром
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500	22,62	17,76	94,25	643,07	
Итого за день:						643,07	
День 5							

завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	200	4,52	4,07	35,46	197,00	168
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30	0,18	0,27	17,5	74,44	пром
	Йогурт	90	0,6	0,46	14,7	70,3	пром
итого за завтрак		500	5,5	4,8	81,66	369,74	
Итого за день:						369,74	
Итого за 5 дней		500	21,122	17,838	83,914	559,97	
День 6							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,1	24,26	138,38	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	77,35	пром
итого за завтрак		500	15,92	12,39	81,55	499,33	
Итого за день:						499,33	
День 7							
завтрак	Птица отварная	90	16,88	10,88	0,00	165,0	637
	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	60	0,26	0,54	37,35	148,86	пром
итого за завтрак		500	27,87	19,71	89,09	644,91	
Итого за день:						644,91	
День 8							
завтрак	Суп с молочный с крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50	94
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	15
итого за завтрак		500	11,96	9,6	72,11	384,5	
Итого за день:						384,5	
День 9							
завтрак	Тефтели мясные с соусом сметанным	90	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28	943
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
итого за завтрак		500	11,2	13,18	79,75	439,47	
Итого за день:						439,47	
День 10							
завтрак	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Плов из куриного филе	200	20,3	17	35,69	377	291
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500	21,35	17,58	83,05	585,07	
Итого за день:						585,07	
Итого за 5 дней		500	17,66	14,492	81,11	510,656	