

02.09.2024

Меню горячих завтраков (7-11 лет)

№ реце птур ы (7- 11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
		г.	г.	г.	г.	
Понедельник, 1 неделя						
54- 12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54- 2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Про м.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
54- 13з	Салат из свёклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.8
пром ыш	Фрукт	130	1.2	0.4	14.4	68.3
	Итого за завтрак	650	33.0	12.3	89.3	565.2
Вторник, 1 неделя						
п/ф 0704 6	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200	7,3	9,3	34	249,1
54- 11г	Какао	200	4,6	4.4	12,5	107.2
пром ышл ен	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
пром ыш	Пряник	75	3.84	3.06	48.75	237.9
пром ыш	Фрукт	130	1.2	0.4	14.4	68.3
	Итого за завтрак	645	20,04	17.36	129.75	757.20
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
п/ф 0704	Котлеты «Домашние»	100	12.94	10.22	7.8	174.9
54- 11гн	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
Про м.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
54- 6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	30,8
пром ыш	Огурец свежий в нарезке	80	0.6	0.1	2.0	11.3
пром ыш	Фрукт	130	1.2	0.4	14.4	68.3
	Итого за завтрак	650	21.24	16.92	71.3	525.80
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-1г	Гречка отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-	Соус красный основной	50	1,65	1,20	4,45	35,40

3с						
54-16м	Тефтели говяжьи с рисом	100	14.72	16.14	18.62	278.75
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,20	0	13,0	52,90
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
промыш	Фрукт	130	1.2	0.4	14.4	68.3
	Итого за завтрак	670	29.07	24.84	106.47	768.95
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром 0702 1	Пельмени	200	16.15	20.4	24.73	418.67
промышлен	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
54-2гн	Чай с лимоном и мёдом	200	0,4	0	7,6	32
промыш	Кекс	50	4.05	2.65	27.45	149.35
промыш	Фрукт	130	1.2	0.4	14.4	68.3
	Итого за завтрак	620	24.9	23.65	94.28	763.02
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-22м	Картофель тушеный с курицей	200	16.15	7	17,6	217,4
54-2з	Огурец свежий в нарезке	80	0,6	0.1	2.0	11.3
54-14гн	Чай со смородиной и мёдом	200	0,4	0.1	8,2	34,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
промыш	Фрукт	130	1.2	0.4	14.4	68.3
пром	Кекс	50	4.05	2.65	27.45	149.35
	Итого за завтрак	700	25.5	10.45	89.75	575.95
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшённая	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	3.5	11,2	91.2
1	Бутерброд с маслом и сыром	60	3.48	8.32	17.20	157.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
промыш	Фрукт	130	1.2	0.4	14.4	68.3
	Итого за завтрак	630	19.88	22.62	100.5	686.7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12с	Суп с рыбными консервами	250	39,5	19,2	62,2	578,3
54-18гн	Чай с вишней и мёдом	200	0,4	0	8,0	32,9
Пром.	Хлеб /пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
промыш	Фрукт	130	1.2	0.4	14.4	68.3

	Итого за завтрак	620	44,2	19,8	104,7	774,2
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
45	Голень куриная	115	14,1	11,12	15,77	245,7
54-бг	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
пром	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,10	0	14,10	56,80
Про м.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
пром ыш	Фрукт	130	1,2	0,4	14,4	68,3
	Итого за завтрак	695	24,71	20,02	101,50	714,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
0702 2	Вареники с картошкой	200	10,18	13	15,91	272,96
54-12гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Про м.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
пром ыш	Кекс с изюмом	50	4,05	2,65	27,45	149,35
пром ыш	Фрукт	130	1,2	0	14,4	68,3
	Итого за завтрак	650	18,83	18,38	97,21	613,21
	Средние показатели за период	646,50	26,14	18,81	95,50	674,45