

Завтрак Осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Котлета из курицы	100	25,04	26,62	12,97	391,47
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Йогурт	200	3,6	4,2	4,7	72,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Пирожок с повидлом	75	7,6	4,5	60	222
Итого	495	42,04	43,56	102,39	900,57
1 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога со сметаной с изюмом	150/20	40,3	12,1	36,5	252
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	14	56
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Яблоки	100	3		8,6	40
Итого	530	42,18	20,22	79,86	538,3
1 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром, изюмом	265	8,281	9,018	38,559	269,33
Какао напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Булочка	65	7,6	4,5	60	193
Итого	565	19,191	22,988	121,739	743,23

1 неделя четверг					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Гуляш из филе курицы	86	18,4	17,8	11,05	279
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Огурец соленый/свежие огурцы	75	0,6	0	1,3	9,8
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Итого	576	33,73	30,1	79,82	824,9
1 неделя пятница					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Колбаса варенная отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,1	21,9	151
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Йогурт	200	3,6	4,2	4,7	72,8
Огурец соленый/помидоры свежие	75	0,6	0	1,3	9,8
Яйцо вареное	40	12,7	10,9	0,7	62,8
Итого	595	35,7	38,3	50,5	618,4

2 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром, с изюмом	265	6,3	7,09	44,8	269
Чай с сахаром, лимоном	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Булочка	65	7,6	4,5	60	193
Бананы	100	3		8,6	40
Итого	834	22,6	16,54	137,75	676,5
2 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Итого	590	25,186	23,159	122,421	821,89
2 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сырники из творога со сметаной или повидлом	142/22	44,8	37,6	32,9	115,3
Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Итого	275	56,28	53,62	78,83	510,6

2 неделя четверг					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
помидор	100	0,5	2	3,25	32,8
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Яблоки	100	3		8,6	40
Итого	575	17,75	26,38	37,26	544,26
2 неделя пятница					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Котлета рыбная	78	14,8	5,4	15,5	165
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
Огурец соленый/огурец свежий	75	0,6	0	1,3	9,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Йогурт	200	3,6	4,2	4,7	72,8
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Итого	543	28,2	19,05	55,55	619,16