

Меню

Возрастная категория: 7-11 ЛДП

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1480	54	61	180	1479
ЗАВТРАК		510	20	24	44	468
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52
	Омлет натуральный запеченый	180	16,04	17,24	5,30	240,57
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97
	Чай с сахаром	180			9,01	36,04
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80
11 ЧАСОВ		200	5	5	22	153
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00
ОБЕД		770	29	32	114	858
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,71	2,39	44,34
	Борщ с капустой и картофелем	205	1,41	4,13	9,58	80,98
	Котлеты из мяса	90	14,40	18,61	15,87	288,58
	Макаронные изделия отварные	150	5,69	4,35	36,06	206,16
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,99	37,45
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	1600	44	34	199	1282
ЗАВТРАК		630	20	16	71	509
	Бутерброды с сыром	30	4,12	2,83	10,17	82,62
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,77	5,04	22,31	149,65
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	20	1,52	0,18	9,82	46,97
	Какао с молоком	180	3,14	3,21	13,43	95,22
	Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	5,25	94,20
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80
11 ЧАСОВ		200	0		24	98
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	98,31
ОБЕД		770	24	18	104	675
	Салат из капусты белокочанной	60	0,91	3,65	5,53	58,61
	Рассольник ленинградский	205	1,90	5,04	13,45	106,78
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,37	3,20	5,06	90,49
	Пюре картофельное	150	3,18	5,53	20,92	146,14
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,83		17,14	71,90
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1450	49	35	160	1151
ЗАВТРАК		500	13	11	65	412
	Бутерброды с сыром	30	4,12	2,83	10,17	82,62
	Каша "Дружба"	150	3,81	5,16	18,83	136,94
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,88	14,62	96,03
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96
11 ЧАСОВ		200	10	6	7	126
	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	7,00	125,60
ОБЕД		750	27	17	88	614
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,43	35,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,39	4,90	6,55	75,76
	Жаркое по-домашнему	220	17,90	8,49	29,33	265,33
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,99	37,45
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65

	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1475	69	47	201	1507
ЗАВТРАК		510	38	21	79	653
	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	110,90
	Запеканка из творога	175	31,55	14,71	39,99	418,56
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97
	Чай с сахаром	180			9,01	36,04
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80
11 ЧАСОВ		200	0		24	98
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	98,31
ОБЕД		765	31	26	98	756
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,71	2,39	44,34
	Уха рыбацкая	200	5,37	1,75	12,10	85,53
	Биточки рубленые из птицы с маслом	90	15,22	12,77	7,94	207,50
	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	3,17	7,20	17,10	145,76
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,83		17,14	71,90
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1465	40	34	190	1228
ЗАВТРАК		500	12	15	68	456
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,02	5,60	22,81	161,64
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97
	Какао с молоком	180	3,10	3,18	13,41	94,67
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96
11 ЧАСОВ		200	0		24	98
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	98,31
ОБЕД		765	28	19	98	674
	Салат витаминный	60	0,77	3,04	3,65	45,06
	Суп-лапша домашняя	200	2,51	3,20	12,38	88,45
	Шницель рыбный натуральный	90	15,14	6,04	5,77	137,86
	Пюре картофельное	150	3,18	5,53	20,92	146,14
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	Компот из яблок с лимоном	180	0,30		13,68	55,91
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1465	46	49	203	1440
ЗАВТРАК		500	14	17	81	538
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,77	5,04	22,31	149,65
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Кофейный напиток	180	5,54	5,76	18,98	149,93
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80
11 ЧАСОВ		200	5	5	22	153
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00
ОБЕД		765	26	27	101	749
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,66	1,43	40,41
	Суп из овощей	200	2,05	1,64	11,78	70,00
	Тефтели мясные с соусом томатным	90	12,16	14,89	12,22	231,53
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,13	5,63	22,96	162,99
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,07		10,74	43,27
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1465	51	40	168	1238
ЗАВТРАК		515	24	23	45	475
	Бутерброды с сыром	35	5,42	4,16	10,35	100,45
	Омлет натуральный запеченый	180	16,18	18,24	5,52	250,86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97
	Чай с сахаром	180			9,02	36,10

	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80
11 ЧАСОВ		200	0		24	98
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	98,31
ОБЕД		750	28	18	99	664
	Салат из капусты белокочанной	60	0,91	3,05	5,53	53,21
	Свекольник	205	1,79	4,96	13,24	104,63
	Жаркое по-домашнему	220	17,94	8,70	29,58	268,33
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,99	37,45
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1445	61	46	208	1493
ЗАВТРАК		500	13	15	74	486
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52
	Каша манная молочная жидкая	150	4,71	5,04	23,70	158,96
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Какао с молоком	180	3,10	3,18	13,41	94,67
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	35,00
11 ЧАСОВ		200	10	6	7	126
	Иогурт питьевой	200	10,00	6,40	7,00	125,60
ОБЕД		745	38	25	127	881
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,71	2,39	44,34
	Суп гороховый	200	6,51	3,81	22,34	149,58
	Плов с мясом	220	18,83	10,50	41,72	336,67
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	Кофейный напиток	180	5,54	5,76	18,98	149,93
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1465	74	44	193	1461
ЗАВТРАК		515	42	23	87	725
	Бутерброды с сыром	35	5,42	4,16	10,35	100,45
	Запеканка из творога	175	31,57	15,76	40,02	428,17
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	25	1,90	0,23	12,27	58,72
	Кофейный напиток с молоком	180	2,93	2,88	14,75	96,65
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80
11 ЧАСОВ		200	0		24	98
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	98,31
ОБЕД		750	32	21	81	638
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,66	1,43	40,41
	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,83	2,93	8,10	66,04
	Рагу из птицы	220	23,26	12,98	21,23	294,69
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	Чай с сахаром	180			9,02	36,10
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1465	51	43	202	1401
ЗАВТРАК		500	13	17	69	486
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52
	Каша "Дружба"	150	3,81	5,16	18,83	136,94
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97
	Кофейный напиток	180	5,54	5,76	18,98	149,93
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96
11 ЧАСОВ		200	0		24	98
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	98,31
ОБЕД		765	38	26	108	816
	Салат витаминный	60	0,77	3,04	3,65	45,06
	Суп с рыбными консервами	200	11,69	11,32	15,03	208,66
	Гуляш	90	13,19	6,49	3,95	127,00
	Макаронные изделия отварные	150	5,57	3,73	35,34	197,13
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65

	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,99	37,45

<i>№ рецептуры</i>
7071/1
516/3
2.1/1
457/1
/0
245/2
17/1
95/1
339/1
256/1
2/1
1/1
495/1
63/64/1
236/1
2.1/1
462/1
245/2
/0
732/3
1/1
100/1
299/1
377/1
1/1
2/1
494/1
63/64/1
229/1
2.1/1
465/1
/0
245/2
14/1
104/1
328/1
495/1
2/1
1/1

65/1
279/1
2.1/1
457/1
/0
732/3
17/1
120/1
/0
177/1
2/1
1/1
494/1
70/71/1
235/1
2.1/1
462/1
/0
732/3
2/1
128/1
310/1
377/1
2/1
1/1
487/1
70/71/1
236/1
2.1/1
464/1
/0
245/2
14/1
116/1
349/1
202/1
2/1
1/1
486/1
63/64/1
516/3
2.1/1
457/1

/0
732/3
1/1
98/1
328/1
495/1
2/1
1/1
70/71/1
230/1
2.1/1
462/1
/0
245/2
17/1
127/1
330/1
2/1
1/1
464/1
63/64/1
279/1
2.1/1
465/1
/0
732/3
14/1
104/1
376/1
2.1/1
1/1
457/1
70/71/1
229/1
2.1/1
464/1
/0
732/3
2/1
122/1
327/1
256/1
1/1

2/1
495/1