

Десятидневное цикличное меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

Стр. 1 из 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
обед														
3	Бутерброд с сыром	65	10,74	20,92	19,29	310,77	0,05	0,23	144,95	0,75	327,86	216,32	21,71	0,68
541	Котлета мясная	110	21,77	23,75	7,25	329,78	0,09	1,53	36,35	2,01	43,94	241,03	29,86	3,21
413	Макаронные изделия отварные	150	4,99	6,77	31,79	208,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
всего за обед			37,55	51,44	73,38	910,58	0,22	1,76	225,55	3,51	381,70	497,92	58,77	4,67
Всего за 1-й день:			37,55	51,44	73,38	910,58	0,22	1,76	225,55	3,51	381,70	497,92	58,77	4,67
2-й день														
обед														
7602	Сосиски отварные	80	10,24	17,76	1,20	205,60	0,18	0,00	8,00	0,24	23,20	142,40	17,60	1,36
299	Картофельное пюре	150	3,33	4,47	21,06	138,56	0,15	24,15	27,00	0,17	49,95	99,94	32,06	1,11
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
всего за обед			17,72	22,69	69,66	555,50	0,39	24,51	35,00	1,17	97,07	288,73	64,70	3,52
Всего за 2-й день:			17,72	22,69	69,66	555,50	0,39	24,51	35,00	1,17	97,07	288,73	64,70	3,52
3-й день														
обед														
2	Бутерброд с повидлом	80	4,20	15,09	32,75	282,84	0,06	0,21	104,89	0,84	13,87	39,64	8,27	0,66
619	Тефтели мясные	130	23,13	22,17	16,17	356,36	0,09	1,09	42,01	0,63	19,42	259,96	37,03	3,47
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
всего за обед			33,70	43,19	92,56	892,43	0,37	1,31	176,40	1,92	44,33	449,56	145,30	7,53
Всего за 3-й день:			33,70	43,19	92,56	892,43	0,37	1,31	176,40	1,92	44,33	449,56	145,30	7,53
4-й день														
обед														
591	Гуляш из говядины	130	29,36	29,12	3,34	392,76	0,12	2,89	0,00	2,69	26,85	316,42	48,79	4,51
333	Рис отварной	150	4,20	0,60	44,40	199,80	0,05	0,00	0,00	0,24	4,80	90,00	30,00	0,60
883	Кисель	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
всего за обед			37,39	30,12	99,94	820,46	0,22	2,89	0,00	3,48	41,65	438,92	85,79	5,66
Всего за 4-й день:			37,39	30,12	99,94	820,46	0,22	2,89	0,00	3,48	41,65	438,92	85,79	5,66
5-й день														
обед														
620	Тефтели рыбные	100	13,51	3,81	0,72	91,48	0,10	1,20	38,70	0,32	37,70	207,19	45,74	0,84
299	Картофельное пюре	150	3,33	4,47	21,06	138,56	0,15	24,15	27,00	0,17	49,95	99,94	32,06	1,11
959	Какао	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
1051	Булочка	50	5,88	6,17	31,99	207,15	0,09	0,65	37,70	1,25	69,28	87,38	13,59	0,62
всего за обед			29,91	17,85	102,67	694,35	0,42	26,40	116,40	2,34	272,65	532,21	127,30	4,11
Всего за 5-й день:			29,91	17,85	102,67	694,35	0,42	26,40	116,40	2,34	272,65	532,21	127,30	4,11
6-й день														
обед														
209	Каша пшеничная молочная	150	4,88	8,85	25,70	203,05	0,13	0,30	54,00	0,18	83,15	121,84	30,71	0,78
568	Колбаса вареная	90	11,52	19,98	1,35	231,30	0,20	0,00	9,00	0,27	26,10	160,20	19,80	1,53
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
5040	Конфета шоколадная	20	1,90	6,16	10,34	103,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего за обед			22,45	35,45	84,79	748,69	0,39	0,66	63,00	1,21	133,17	328,43	65,55	3,36
Всего за 6-й день:			22,45	35,45	84,79	748,69	0,39	0,66	63,00	1,21	133,17	328,43	65,55	3,36
7-й день														
обед														
619	Тефтели мясные	130	23,13	22,17	16,17	356,36	0,09	1,09	42,01	0,63	19,42	259,96	37,03	3,47
708	Капуста тушеная	150	3,07	2,42	8,53	70,13	0,06	72,64	0,00	1,19	78,72	55,53	28,31	1,07
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
всего за обед			30,04	24,99	64,35	605,82	0,20	73,73	42,01	2,38	108,59	347,99	72,34	5,13
Всего за 7-й день:			30,04	24,99	64,35	605,82	0,20	73,73	42,01	2,38	108,59	347,99	72,34	5,13
8-й день														
обед														
601	Плов из говядины	275	20,20	20,48	50,17	465,65	0,11	1,32	0,00	3,55	17,81	264,18	55,73	3,02
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
всего за обед			24,36	20,93	97,56	676,99	0,18	1,68	0,00	4,30	41,73	310,57	70,77	4,07
Всего за 8-й день:			24,36	20,93	97,56	676,99	0,18	1,68	0,00	4,30	41,73	310,57	70,77	4,07