

ОБЕД Весна-лето (7-11 лет)

1 неделя понедельник

					Энергетич
					еская
Прием пищи, наименование	масса				ценность,
блюда	порции, г.	Пищевые вещества, г			ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18
Котлета из говядины	100	14,66	18,188	17,026	298,46
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05
Помидор свежий	60	0,66	0	2,3	14,4
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	785	33,215	30,373	126,285	932,5

1 неделя вторник

					Энергетич
					еская
Прием пищи, наименование	масса				ценность,
блюда	порции, г.	Пищевые вещества, г			ккал
		белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и					
картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29
Мясо тушеное	80/75	26,46	29,37	9,24	407,5
Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
Баклажаны тушеные с					
помидорами	100	1,6	8,18	5,7	104,4
Кисель из свежих фруктов	200	0,31	0	35	143
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	880	38,522	48,24	137,44	1141,23

1 неделя среда

					Энергетич
					еская
Прием пищи, наименование	масса				ценность,
блюда	порции, г.	Пище	евые веще	ства, г	ккал
		белки	жиры	углеводы	

Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Гуляш из говядины	80/75	24,3	28,27	3,88	367,44
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	845	38,14	37,31	113,1	1055,06

1 неделя четверг

					Энергетич
					еская
Прием пищи, наименование	масса				ценность,
блюда	порции, г.	Пище	евые веще	ства, г	ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп-лапша домашняя	200	2,39	3,58	11,64	88,44
Куры отварные	100	18,08	13,6		195
Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
Помидор свежий	60	0,66	0	2,3	14,4
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	785	29,57	23,68	121,35	818,48

1 неделя пятница

					Энергетич
					еская
Прием пищи, наименование	масса				ценность,
блюда	порции, г.	Пище	евые веще	ства, г	ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с	200				
макаронами	200	2,38	1,836	17	94,38
Котлета рубленная из птицы	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	775	39,12	35,006	118,77	961,75

2 неделя понедельник						
					Энергетич	
					еская	
Прием пищи, наименование	масса				ценность,	
блюда	порции, г.	Пише	вые веще	ства, г	ккал	
	<u>F</u> –, - :	_				
<u> </u>		белки	жиры	углеводы		
Борщ с капустой и	200	2.022	4.10	12.05	08.20	
картофелем	200 80/75	2,032	4,19	12,95	98,29	
Гуляш из говядины		24,3	28,27	3,88	367,44	
рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05	
Помидор свежий	60	0,66	0	2,3	14,4	
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	
Итого	840	37,812	38,565	108,857	947,59	
	2 неделя	вторник				
					Энергетич	
					еская	
Прием пищи, наименование	масса				ценность,	
блюда	порции, г.	Пищевые вещества, г			ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Рассольник ленинградский						
со сметаной	200/10	2.01	1.65	10.65		
TC		2,81	4,65	18,65	128,7	
Котлета рубленная из птицы	80	25,04	26,62	18,65	128,7 391,47	
Рис отварной	80 150		·			
		25,04	26,62	12,97	391,47	
Рис отварной		25,04	26,62	12,97 41,8	391,47 224,54	
	150	25,04 3,82	26,62 5,85	12,97	391,47	
Рис отварной Огурцы свежие	150 70	25,04 3,82 0,6	26,62 5,85	12,97 41,8 1,85	391,47 224,54 10,4	
Рис отварной Огурцы свежие Компот из сухофруктов	70 200	25,04 3,82 0,6 0,32	26,62 5,85 0 0	12,97 41,8 1,85 32,86	391,47 224,54 10,4 132,6	
Рис отварной Огурцы свежие Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	70 200 25	25,04 3,82 0,6 0,32 1,9	26,62 5,85 0 0 0,15	12,97 41,8 1,85 32,86 10,35	391,47 224,54 10,4 132,6 58,5	
Рис отварной Огурцы свежие Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70 200 25 50	25,04 3,82 0,6 0,32 1,9 2,4 36,89	26,62 5,85 0 0 0,15 0,5	12,97 41,8 1,85 32,86 10,35 22,4	391,47 224,54 10,4 132,6 58,5 105	
Рис отварной Огурцы свежие Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70 200 25 50 785	25,04 3,82 0,6 0,32 1,9 2,4 36,89	26,62 5,85 0 0 0,15 0,5	12,97 41,8 1,85 32,86 10,35 22,4	391,47 224,54 10,4 132,6 58,5 105	
Рис отварной Огурцы свежие Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70 200 25 50 785	25,04 3,82 0,6 0,32 1,9 2,4 36,89	26,62 5,85 0 0 0,15 0,5	12,97 41,8 1,85 32,86 10,35 22,4	391,47 224,54 10,4 132,6 58,5 105 1051,21	
Рис отварной Огурцы свежие Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70 200 25 50 785	25,04 3,82 0,6 0,32 1,9 2,4 36,89	26,62 5,85 0 0 0,15 0,5	12,97 41,8 1,85 32,86 10,35 22,4	391,47 224,54 10,4 132,6 58,5 105 1051,21	
Рис отварной Огурцы свежие Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого	70 200 25 50 785 2 неделя	25,04 3,82 0,6 0,32 1,9 2,4 36,89	26,62 5,85 0 0 0,15 0,5	12,97 41,8 1,85 32,86 10,35 22,4 140,88	391,47 224,54 10,4 132,6 58,5 105 1051,21 Энергетич еская	

горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Мясо тушеное	80/75	26,46	29,37	9,24	407,5
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	850	42,46	39,79	124,262	1036,37
2 неделя четверг					
					Энергетич
					еская
Прием пищи, наименование	масса				ценность,
блюда	порции, г.	Пище	вые веще	ства, г	ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18
Рыба, тушенная с овощами	100/50	24,2	7,8	5,17	89
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Помидор свежий	60	0,66	0	2,3	14,4
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	885	41,435	16,33	107,052	661,08
	2 неделя	пятница			
					Энергетич
					еская
Прием пищи, наименование	масса				ценность,
блюда	порции, г.	Пище	вые веще	ства, г	ккал
		белки	жиры	углеводы	
Борщ "Сибирский"	200	8,43	7,68	13,3	157,15
Печень, тушенная в соусе	80/50	15,683	7,18	7,172	156,99
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Баклажаны тушеные с					
помидорами	100	1,6	8,18	5,7	104,4
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	905	37,869	29,649	139,813	990,75