

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория: **с 7-11 лет пищ.аллергия 1**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны отварные с маслом растительным	180	4,46	6,72	32,37	258	ЛК22566
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	520	8,26	7,6	63,03	461	
Всего в день	520	8,26	7,6	63,03	461	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" б/м	170	5,75	7,37	22,67	255	ЛАК2105
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	9,55	8,25	53,33	458	
Всего в день	510	9,55	8,25	53,33	458	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	170	9,52	6,12	39,21	254	ЛАКТ500
Голубцы ленивые "Детские"	80	1,5	2,55	8,65	64	ЛК24071
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	14,42	9,15	69,72	439	
Всего в день	510	14,42	9,15	69,72	439	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	160	7,47	8,64	20,27	230	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	500	11,27	9,52	50,93	433	
Всего в день	500	11,27	9,52	50,93	433	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофель отварной (б/м)	170	2,27	0,45	23,01	93	КП22340
Биточки рыбные	60					КП22655
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	5,47	0,93	48,07	226	
Всего в день	510	5,47	0,93	48,07	226	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны отварные с маслом растительным	170	4,22	6,35	30,57	244	ЛК22566
Котлеты куриные "Наггетсы"	33	8,1	4,5	2,9	84	ЛК24070
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	15,72	11,33	55,33	449	
Всего в день	510	15,72	11,33	55,33	449	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	170	9,52	6,12	39,21	254	ЛАКТ500
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб"	50	7,5	7,2	8	130	ЛК24074
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	20,42	13,8	69,07	505	
Всего в день	510	20,42	13,8	69,07	505	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая вязкая на воде без масла	170	4,87	6,57	15,41	158	ЛАКТ506
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	8,67	7,45	46,07	361	
Всего в день	510	8,67	7,45	46,07	361	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп-лапша домашняя	230	5,5	6,98	18,4	259	КП24016
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Завтрак	570	12,23	9,14	70,26	518	
Всего в день	570	12,23	9,14	70,26	518	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофель отварной (б/м)	170	2,27	0,45	23,01	93	КП22340
Котлеты из говядины "Боярские"	66	7,5	7,2	8	130	ЛК24069
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	13,17	8,13	52,87	344	
Всего в день	510	13,17	8,13	52,87	344	
Итого		119,17	85,31	578,68	4 194	
Среднее за период		11,92	8,53	57,87	419	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,37	18,31	55,19		