

2022-2023

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-2г	Макароны отварные с овощами	160	5	6.6	28.3	192.8
П/Ф	Фрикадельки	100	3	2.3	0.9	36
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	650	17.7	16	69.7	492.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	3.94	
	Итого за день	650	17.7	16	69.7	492.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26	104.6
	Итого за Завтрак	650	12	6.8	118.2	582.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	9.85	
	Итого за день	650	12	6.8	118.2	582.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	40	0.6	1.9	3	31.2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
П/Ф	Фрикадельки	80	2.4	1.8	0.7	28.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	Итого за Завтрак	650	14.9	20.1	71.8	526.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.35	4.82	
	Итого за день	650	14.9	20.1	71.8	526.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	60	7.4	6	4.3	100.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	560	24	16.7	76	550.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	3.17	
	Итого за день	560	24	16.7	76	550.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
Пром.	Апельсин	175	1.6	0.4	14.2	66.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	19.2	18.4	86.4	587.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	4.5	
	Итого за день	650	19.2	18.4	86.4	587.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	21.8	24.7	52.9	520.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.13	2.43	
	Итого за день	550	21.8	24.7	52.9	520.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	650	14.8	16.1	93	576.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	6.28	
	Итого за день	650	14.8	16.1	93	576.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	70	0.6	0.1	1.8	9.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Домашние	70	9.1	7.2	5.5	122.5
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28
	Итого за Завтрак	650	26.9	19.4	78.7	596
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	2.93	
	Итого за день	650	26.9	19.4	78.7	596
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	70	8.6	7	5	117.5
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	650	16.4	13.2	77.9	495.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.75	
	Итого за день	650	16.4	13.2	77.9	495.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Домашние	70	9.1	7.2	5.5	122.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1
	Итого за Завтрак	630	23.3	16	74.7	534.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	3.21	
	Итого за день	630	23.3	16	74.7	534.3

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	629	19.1	16.74	79.93	546.15

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.24
Витамин В1(мг)	0.09
Витамин В2(мг)	0.03
Витамин А(мкг рет.экв)	2.31
Кальций(мг)	37.49
Фосфор(мг)	12.15
Магний(мг)	16.11
Железо(мг)	1.11
Калий(мг)	138
Йод(мкг)	5.39
Селен(мкг)	5.01