

## Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	235	5.9	6.9	28.2	198.5
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>14.7</b>	<b>75.2</b>	<b>473.1</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
15	Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания	200	3.6	2.7	11.1	83.5
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>30.9</b>	<b>12.2</b>	<b>88.5</b>	<b>588.2</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1о	Омлет натуральный	230	19.4	27.6	5	345.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>30.8</b>	<b>35.4</b>	<b>41.3</b>	<b>606.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>14.7</b>	<b>9</b>	<b>86.3</b>	<b>484.9</b>

	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	220	43.5	15.7	31.7	441.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>49.5</b>	<b>19.9</b>	<b>68</b>	<b>649.3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
15	Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания	200	3.6	2.7	11.1	83.5
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>34.9</b>	<b>13.8</b>	<b>85.5</b>	<b>606.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>14.7</b>	<b>12.2</b>	<b>77.3</b>	<b>477.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>41.4</b>	<b>13.3</b>	<b>83.7</b>	<b>619.7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	230	9.6	11.6	43.3	316.2
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1

	<b>Итогоза Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>14.1</b>	<b>19.8</b>	<b>100.1</b>	<b>635.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>22.8</b>	<b>10.9</b>	<b>80.9</b>	<b>512.4</b>

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 5