

меню сезон - лето возраст 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества					энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
		блюда (г)	3	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	6	7			
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
<b>1 ДЕНЬ</b>											
завтрак	каша молочная рисовая	200	11,25	14,5	28,23	280,23	168	31,38			
	батон юбилейный в/с	20	3,45	0,9	15,33	90,2	пр	5,23			
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88			
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37			
	<b>итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,36</b>	<b>473,43</b>					
обед	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92			
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	200	3,3	5,23	8,23	156,23	187	21,97			
	макароны отварные	150	3,6	4,6	20,2	124	688	10,46			
	гуляш из мяса кур	90	11,23	13,24	0	165	591	33,68			
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	110	35	11,51			
прием пищи	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18			
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09			
	<b>итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>25,01</b>	<b>24,73</b>	<b>115,14</b>	<b>724,73</b>		<b>176,67</b>			
<b>2 ДЕНЬ</b>											
завтрак	пельмени отварные	200	12,55	15,23	38,23	325,25	пр	34,52			
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	0	4,18			
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37			
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88			
	<b>итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>15,68</b>	<b>15,93</b>	<b>77,36</b>	<b>503,55</b>					
обед	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92			
	суп вермишелевый на кур. бульоне	200	1,64	2,8	20,12	134,56	254	24,06			
	рагу овощное с мясом кур	230	18,2	21,21	39,2	395	289	43,10			
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37			
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18			
<b>итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>25,88</b>	<b>25,03</b>	<b>112,2</b>	<b>776,46</b>			<b>176,67</b>			

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
		блюда (г)	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>		
<b>3 ДЕНЬ</b>									
завтрак	блинчики с джемом	200	14,8	16,21	48,75	368,12	пр	31,38	
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37	
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88	
	<b>итого завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>15,5</b>	<b>16,61</b>	<b>72,55</b>	<b>471,12</b>			
обед	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92	
	рассольник " ленинградский" на кур. бульоне	200	4,23	6,89	15,12	156	197	25,11	
	картофельное пюре	150	2,05	4,8	20,45	135,02	694	17,78	
	котлета мясная	90	12,25	13,12	21,23	190	275	31,59	
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37	
<b>итого:</b>	<b>итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>24,57</b>	<b>25,83</b>	<b>109,68</b>	<b>727,92</b>		<b>176,67</b>	
	прием пищи	выход блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА	
<b>4 ДЕНЬ</b>									
завтрак	макароны с сыром	200	13,4	15,8	36,2	302,58	204	27,20	
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23	
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37	
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88	
обед	<b>итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>16,53</b>	<b>16,5</b>	<b>75,33</b>	<b>480,88</b>			
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92	
	суп гороховый на кур. бульоне	200	5,64	2,8	13	169,23	232	19,87	
	плов из мяса кур	220	12,32	21,21	16,31	300,21	706	50,42	
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	110	35	11,51	
<b>итого:</b>	<b>итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>24,84</b>	<b>25,67</b>	<b>116,02</b>	<b>748,94</b>		<b>176,67</b>	
	прием пищи	выход блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА	
<b>5 ДЕНЬ</b>									
завтрак	вареники с картофелем	200	12,02	14,56	55,68	345	пр	33,47	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества					энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА	
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	№ рецепта				
<b>6 ДЕНЬ</b>											
завтрак	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,46			
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88			
	<b>итого завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>15,36</b>	<b>16,96</b>	<b>70,71</b>	<b>511,4</b>	<b>395</b>				
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92			
	суп фасолевый на кур. бульоне	200	1,56	2,01	25,21	168	212	21,14			
	макароны отварные	150	3,6	4,6	20,2	124	688	10,46			
	мясо кур запеченое	100	15,6	19,45	12,35	178,23	697	38,70			
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37			
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18			
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09			
<b>итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>26,8</b>	<b>27,08</b>	<b>110,64</b>	<b>717,13</b>		<b>176,67</b>				
<b>7 ДЕНЬ</b>											
завтрак	каша молочная манная	200	12,63	15,46	40,04	302,12	405	31,38			
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23			
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37			
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88			
	<b>итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>15,76</b>	<b>16,16</b>	<b>79,17</b>	<b>480,42</b>					
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92			
	суп вермишелевый на кур. бульоне	200	1,64	2,8	20,12	134,56	254	24,06			
	рис отварной	150	3,85	5,56	20,21	164,25	751	11,51			
	печень куриная тушеная	90	12,45	14,56	21,32	168,97	692	33,68			
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37			
обед	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18			
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09			
	<b>итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>23,98</b>	<b>23,94</b>	<b>114,53</b>	<b>714,68</b>		<b>176,67</b>			
	<b>7 ДЕНЬ</b>										
	завтрак	блинчики с джемом	200	14,8	16,21	48,75	368,12	пр	31,38		
		фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88		
		чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37		
		<b>итого завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>15,5</b>	<b>16,61</b>	<b>72,55</b>	<b>471,12</b>				
		овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92		
		<b>7 ДЕНЬ</b>									
обед		каша молочная манная	200	12,63	15,46	40,04	302,12	405	31,38		
		батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23		
		чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37		
		фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88		
	<b>итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>15,76</b>	<b>16,16</b>	<b>79,17</b>	<b>480,42</b>					
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92			
	суп вермишелевый на кур. бульоне	200	1,64	2,8	20,12	134,56	254	24,06			
	рис отварной	150	3,85	5,56	20,21	164,25	751	11,51			
	печень куриная тушеная	90	12,45	14,56	21,32	168,97	692	33,68			
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37			
итого:	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18			
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09			
	<b>итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>23,98</b>	<b>23,94</b>	<b>114,53</b>	<b>714,68</b>		<b>176,67</b>			
	<b>7 ДЕНЬ</b>										
	прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА		
		<b>7 ДЕНЬ</b>									
		1	блинчики с джемом	200	14,8	16,21	48,75	368,12	пр	31,38	
			фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88	
			чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37	
			<b>итого завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>15,5</b>	<b>16,61</b>	<b>72,55</b>	<b>471,12</b>			
овощная нарезка(сезонно)			60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92		
<b>7 ДЕНЬ</b>											
2			каша молочная манная	200	12,63	15,46	40,04	302,12	405	31,38	
			батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23	
	чай с сахаром/ лимон		200	0,2	0	14	56	943	8,37		
	фрукты		115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88		
	<b>итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>15,76</b>	<b>16,16</b>	<b>79,17</b>	<b>480,42</b>					
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92			
	суп вермишелевый на кур. бульоне	200	1,64	2,8	20,12	134,56	254	24,06			
	рис отварной	150	3,85	5,56	20,21	164,25	751	11,51			
	печень куриная тушеная	90	12,45	14,56	21,32	168,97	692	33,68			
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37			
3	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18			
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09			
	<b>итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>23,98</b>	<b>23,94</b>	<b>114,53</b>	<b>714,68</b>		<b>176,67</b>			
	<b>7 ДЕНЬ</b>										
	4	наименование блюда	выход блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА		
		<b>7 ДЕНЬ</b>									
		5	блинчики с джемом	200	14,8	16,21	48,75	368,12	пр	31,38	
			фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88	
			чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37	
			<b>итого завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>15,5</b>	<b>16,61</b>	<b>72,55</b>	<b>471,12</b>			
овощная нарезка(сезонно)			60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92		
<b>7 ДЕНЬ</b>											
6			каша молочная манная	200	12,63	15,46	40,04	302,12	405	31,38	
			батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23	
	чай с сахаром/ лимон		200	0,2	0	14	56	943	8,37		
	фрукты		115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88		
	<b>итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>15,76</b>	<b>16,16</b>	<b>79,17</b>	<b>480,42</b>					
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92			
	суп вермишелевый на кур. бульоне	200	1,64	2,8	20,12	134,56	254	24,06			
	рис отварной	150	3,85	5,56	20,21	164,25	751	11,51			
	печень куриная тушеная	90	12,45	14,56	21,32	168,97	692	33,68			
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37			
7	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18			
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09			
	<b>итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>23,98</b>	<b>23,94</b>	<b>114,53</b>	<b>714,68</b>		<b>176,67</b>			
	<b>7 ДЕНЬ</b>										
	8	наименование блюда	выход блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА		
		<b>7 ДЕНЬ</b>									
		9	блинчики с джемом	200	14,8	16,21	48,75	368,12	пр	31,38	
			фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88	
			чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37	
			<b>итого завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>15,5</b>	<b>16,61</b>	<b>72,55</b>	<b>471,12</b>			
овощная нарезка(сезонно)			60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92		
<b>7 ДЕНЬ</b>											

прием пищи	наименование блюда	выход	пищевые вещества					энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет.	ценность			
итого:	щи из свежей капусты на кур. бульоне	200	3,3	5,23	8,23	156,23	187	21,97		
	гречка отварная	150	5,64	8,01	25,32	143,21	405	12,55		
	шницель	100	8,6	10,32	22,36	174,02	пр	39,96		
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37		
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18		
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09		
	<b>итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>23,58</b>	<b>24,58</b>	<b>108,79</b>	<b>720,36</b>		<b>176,67</b>		
	наименование	выход	пищевые вещества					энергет.	№	ЦЕНА
	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта			
	<b>8 ДЕНЬ</b>									
завтрак	каша молочная пшеничная	220	8,58	8,8	40,04	304,2	303	27,20		
	булочка к чаю	76	3,21	2,99	20,1	100,23	пр	14,41		
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37		
	сыр твердых сортов	20	3,62	4,42	0,04	54,54	пр	16,74		
	<b>итого завтрак:</b>	<b>516</b>	<b>15,61</b>	<b>16,21</b>	<b>74,18</b>	<b>514,97</b>				
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92		
	суп с клецками на кур. бульоне/ сметана	200	6,56	2,6	31,23	189,21	232	21,97		
	плов из мяса кур	220	12,32	21,21	16,31	300,21	706	50,42		
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37		
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18		
итого:	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09		
	<b>итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>24,92</b>	<b>24,83</b>	<b>100,42</b>	<b>736,32</b>		<b>176,67</b>		
	наименование	выход	пищевые вещества					энергет.	№	ЦЕНА
	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>		
	<b>9 ДЕНЬ</b>									
	завтрак	макароны с сыром	200	13,4	15,8	36,2	302,58	204	27,20	
		батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23	
		чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37	
		фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88	
<b>итого завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>16,53</b>	<b>16,5</b>	<b>75,33</b>	<b>480,88</b>				
овощная нарезка(сезонно)		60	0,8	0,2	4,8	35	43	20,92		
суп гороховый на кур. бульоне		200	5,64	2,8	13	169,23	232	19,87		
гречка отварная		150	5,64	8,01	25,32	143,21	405	12,55		
тефтели мясные		90	5,62	12,32	1,32	165,41	668	37,87		
кисель витаминизированный		180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,51		

	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
<b>итого:</b>	<b>обед:</b>	<b>720</b>	<b>23,78</b>	<b>24,79</b>	<b>126,35</b>	<b>793,35</b>		<b>176,67</b>
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества		углеводы(г)	энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)				
<b>10 ДЕНЬ</b>								
завтрак	вареники с картофелем	200	12,02	14,56	55,68	345	пр	33,47
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,46
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88
	<b>итого завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>15,36</b>	<b>16,96</b>	<b>70,71</b>	<b>511,4</b>		
обед	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92
	суп крестьянский на кур. бульоне	200	7,21	3,54	33,98	145,89	212	23,02
	картофельное пюре	150	2,05	4,8	20,45	135,02	694	17,78
	рыба тушеная	100	9,1	14,31	6,58	189,01	412	29,50
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
<b>итого:</b>	<b>обед:</b>	<b>730</b>	<b>24,4</b>	<b>23,67</b>	<b>113,89</b>	<b>716,82</b>		<b>176,67</b>