

Ст-ть блюд (возрастная категория: 7-11 лет)

14 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Ст-ть блюда	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Ст-ть блюда					
День 1				День 5								
Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79	Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79					
	Вареники с твор.со смет	210	79,86		Каша молоч. "Дружба"	200	24,94					
	Коф. напиток с молок.	200	18,52			Батон с маслом 30/10	40	17,64				
	Хлеб пшеничный	35	4,92				Чай с сахаром 200/15	200	4,29			
Обед	Нарезка из огурцов	60	17,89	Обед				Хлеб пшеничный	25	3,53		
	Борщ со сметаной	205	16,25		Нарезка из огурцов			60	17,89			
	Каша вязкая ячневая	150	10,71			Щи со сметаной		205	17,64			
	Шницель свин. с соусом	144	75,57				Каша вязкая пшенич	150	10,71			
	Компот из шиповника	200	9,51					Тефтели свин. с соусом	130	58,7		
	Хлеб пшеничный	25	3,53						Сок фруктовый	200	34,01	
	Хлеб ржаной	25	3,66							Хлеб пшеничный	35	4,92
Всего за день		1354	278,21	Хлеб ржаной							25	3,66
День 2				Всего за день 1370 235,72								
Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79	День 6								
	Каша мол.Геркулес	210	29,35	Завт рак	Нарезка из помидор	60	20,16					
	Чай с сахаром	200	4,29		Макар. изд. отварн	150	18,52					
	Бутерброд с сыром	40	26,08			Гуляш из говядины	100	124,5				
Обед	Суп с мак.изд.и карт.	200	15,24				Обед	Какао с молоком	200	17,39		
	Пюре картофельное	150	30,11	Хлеб ржаной				25	3,66			
	Рыба.туш.с овощами	135	86,91		Икра свекольная			60	9,07			
	Компот из свеж.яблок	200	10,77			Суп из овош. со смет		205	15,62			
	Хлеб пшеничный	35	4,92					Пюре картофельное	150	30,11		
Хлеб ржаной	25	3,66	Поджарка из рыбы				90		65,88			
Всего за день		1295		249,12			Компот из свеж.яблок		200	10,77		
День 3				Хлеб пшеничный	35				4,92			
Завт рак	Фрукты свежие	100			37,79	Всего за день			Хлеб ржаной	25	3,66	
	Нарезка из помидор	60			20,16			1300 324,26				
	Омлет с сыром	120	85,65		День 7							
	Чай с лимоном	200	5,67		Завт рак		Хлопья кукур.с молок	250	40,06			
	Хлеб пшеничный	25	3,53	Чай с сахаром 200/15			200	4,29				
	Печенье	30	13,35			Булочка с повидлом	100	31,49				
Обед	Нарезка из огурцов	60	17,89				Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,33		
	Суп из овош.со смет	205	15,62		Рагу из овощей			180	34,39			
	Макаронные изд.отв	150	18,52	Котлеты из птицы				90	63,23			
	Биточек свин. с соусом	144	75,57			Коф.напиток с молок		200	18,52			
	Сок фруктовый	200	34,01					Хлеб пшеничный	35	4,92		
	Хлеб пшеничный	35	4,92						Хлеб ржаной	35	5,12	
	Хлеб ржаной	25	3,66							Всего за день 1290 212,35		
	Всего за день		1354							336,34	День 8	
День 4							Завт рак			Фрукты свежие	120	45,35
Завт рак	Икра из свеж.кабачков	60	18,9		Запеканка из творога					150	105,8	
	Плов из птицы	210	61,72	Молоко сгущенное						30	12,35	
	Компот из сухофр.	200	5,67			Чай с лимоном				200	5,67	
	Хлеб пшеничный	30	4,16				Обед	Нарезка огурцов		60	17,89	
Обед	Нарезка из помидор	60	20,16		Суп карт.с бобовыми			200	13,1			
	Суп карт.с бобовыми	200	13,1	Азу из свинины				230	70,54			
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	141,6			Компот из сухофр.		200	5,67			
	Кисель из яблок	200	10,84					Хлеб пшеничный	35	4,92		
	Хлеб пшеничный	35	4,92						Хлеб ржаной	25	3,66	
	Хлеб ржаной	25	3,66							Всего за день 1250 284,95		
	Всего за день		1220							284,73		

День 9				День 12			
Завт рак	Горошек зелен. конс.	60	19,53	Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79
	Пюре картофельное	150	30,11		Нарезка из помидор	60	20,16
	Рыба, туш. в том. с овощ	115	75,57		Омлет с сыром	120	85,65
	Компот из свеж. яблок	200	10,77		Чай с лимоном	200	5,67
	Хлеб пшеничный	25	3,53		Хлеб пшеничный	35	4,92
Обед	Нарезка из помидор	60	20,16	Обед	Печенье	20	8,95
	Суп с мак. изд. и карт	200	13,98		Нарезка из огурцов	60	17,89
	Каша вязкая ячневая	150	10,71		Щи со сметаной	205	17,64
	Птица, туш. в соусе	100	68,02		Макаронные изд. отвл	150	18,52
	Сок фруктовый	200	34,01		Шницель свин. с соусом	144	75,57
	Хлеб пшеничный	35	4,92		Сок фруктовый	200	34,01
	Хлеб ржаной	25	3,66		Хлеб пшеничный	35	4,92
	Вафельный батончик	22	19,65		Хлеб ржаной	25	3,66
Всего за день		1342	314,62	Всего за день		1354	335,35
День 10				День 13			
Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79	Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79
	Каша вяз. мол. из риса	210	36,78		Вареники с карт. со смет	210	55,17
	Коф. напиток с молок	200	18,52		Коф. напиток с молок	200	18,52
	Бутерброд с сыром	40	26,08		Хлеб пшеничный	25	3,53
Обед	Нарезка из огурцов	60	17,89	Обед	Икра из свеж. кабачков	60	18,9
	Борщ со смет.	205	16,25		Суп-лапша домашняя	200	10,33
	Мак. изд. отварные	150	18,52		Плов из птицы	250	73,43
	Фрикадельки (свин.) в соусе	147	67,39		Кисель из яблок	200	10,84
	Компот из сух. шипов.	200	9,51		Хлеб пшеничный	35	4,92
	Хлеб пшеничный	35	4,92		Хлеб ржаной	25	3,66
	Хлеб ржаной	25	3,66	Всего за день		1305	237,09
Всего за день		1372	257,31	День 14			
День 11				Завт рак	Хлопья кукур. с молок	250	40,06
Завт рак	Рагу из птицы	250	63,61		Чай с сахаром 200/15	200	4,29
	Сок фруктовый	200	34,01		Булочка с повидлом	100	31,49
	Хлеб пшеничный	35	4,92	Обед	Нарезка из помидор	60	20,16
Обед	Зефир	33	14,74		Борщ со сметаной	205	16,25
	Нарезка из помидор	60	20,16		Пюре картофельное	150	30,11
	Суп картофельный	200	16,5		Тефтели свин. с соусом	130	58,7
	Каша вязкая ячневая	150	10,71		Компот из сухофрук.	200	5,67
	Гуляш из говядины	100	124,5		Хлеб пшеничный	25	3,53
	Компот из сухофрук.	200	5,67		Хлеб ржаной	25	3,66
	Хлеб пшеничный	35	4,92	Всего за день		1345	213,92
	Хлеб ржаной	25	3,66	Средняя ст-ть			276,24
Всего за день		1288	303,4				

Технолог  Маковецкая Т.Г.

