

с 01 сентября 2021г.

Примерное 10-дневное меню для Детей 7-11 лет Бесплатное

Принем пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний


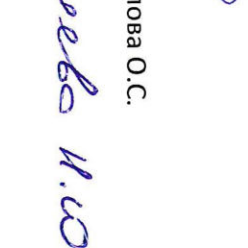
Используемые источники для составления меню

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

ОВЗ

Утверждаю  
Директор ООО "Мелкий опт"  
Согласовано:

  
Орлова О.С.  
  
N.V.

Понедельник

Принем пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	312/08	Булочка "Домашняя"	75	228,2	4,37	7,07	36,8
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	28,15
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,51
		<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>878,02</b>	<b>22,55</b>	<b>29,56</b>	<b>127,88</b>
Обед Бесплатно	51/08	Суп картофельный с крупой	250	140,59	2,31	7,74	15,12
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	227/08	Макаронны отварные	166	140,73	3,68	3,53	23,55
	186/08	Кнели из говядины с рисом	90	289,94	15,18	19,69	13,03
	ТТК	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>Итого</b>	<b>776</b>	<b>802,06</b>	<b>33,65</b>	<b>34,99</b>	<b>94,09</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Принем пищи</b>							
Завтрак Бесплатно	110/08	Омлет с зеленым горошком	200	127	6,04	7,27	10,15
	ТТК	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>563</b>	<b>20,79</b>	<b>23,21</b>	<b>76,76</b>
Обед Бесплатно	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
	37/08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	111,11	1,9	6,66	10,81
		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03

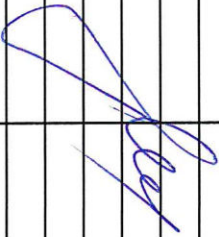
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
			530	790,82	27,93	25,8	123,33
		<b>Итого</b>					
<b>Среда</b>							
Принем пищи							
Завтрак	112/08	Каша пшенная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	335/08	пирожки с яблоками	75	167,3	5,8	5,36	36,87
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>Итого</b>	515	589,88	14,29	20,11	101,48
Обед	45/08	суп картофельный с бобовыми	250	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	219/08	Каша гречневая распычатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	90/50	196,04	11,57	13,14	7,86
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	588/96	Компот из кураги	200	152,65	2,08	0,12	49,52
		<b>Итого</b>	660	847,49	28,95	23,21	142,93
<b>Четверг</b>							
Принем пищи							
Завтрак	121/08	Пудинг из творога	150	147,22	11,5	6,41	25,18
Бесплатно		Молоко стученное	20	65,60	10,20	15,65	74,20
	293/08	Какао с молоком	200	153,92	18,2	10,15	26,55
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
		<b>Итого</b>	430	594,94	44,27	39,28	162,73
Обед	44/08	суп из овощей	250	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно		Сметана	10	20,6	0,25	2	0,34
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	161/08	Биточек рыбный	90	147,26	11,14	7,54	7,2
	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		<b>Итого</b>	760	640,06	20,24	20,08	90,49
<b>Пятница</b>							
Принем пищи							
Завтрак	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91









		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>Итого</b>	760	708,13	23,89	31,58	79,68
Пятица							
Прием пищи							
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
Бесплатно	ТТк №139	Зразы ленивые	90	185,2	10,57	12,21	7,15
	294/08	Чай с сахаром, с лимоном, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>Итого</b>	500	646,83	23,6	18,28	94,4
Обед	41/08	Рассольник домашний	250	149,6	5,03	11,3	32,38
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	ТТк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ТТк №139	Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
		<b>Итого</b>	790	985,05	39,55	41,86	143,37
		<b>Итого за неделю</b>		6943,45	242,12	237,62	1004,47
		<b>В среднем за день</b>		1388,69	48,42	47,52	200,89
		<b>Итого за 10 дней</b>		1452,7	488,08	499,39	2157,39
		Меню составил Зам.Директора ООО "Мелкий опт"				Мельникова Е.В.	