

27.10-дн. осенне-зимнее перспективное меню 7-11 лет 2026-2029гг

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	540	13.1	17.5	70.3	491.5
	Итого за день	540	13.1	17.5	70.3	491.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
№2845	Винегрет	60	0.9	6.1	5.3	79.7
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	17.5	24.8	57.8	524.4
	Итого за день	550	17.5	24.8	57.8	524.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
№ 300	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Повидло яблочное	35	0.1	0	22.8	91.6
	Итого за Завтрак	555	12.2	16.3	70.6	477.5
	Итого за день	555	12.2	16.3	70.6	477.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Завтрак	505	30.2	28	65.3	634
	Итого за день	505	30.2	28	65.3	634
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	575	16.4	14.9	68.8	475
	Итого за день	575	16.4	14.9	68.8	475
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
№ 40	Салат из моркови и яблок	60	0.7	3.2	5.9	54.9
№ 203	Гречка по-купечески	200	17.2	15.9	26.2	317
№ 294	Чай с лимоном	200	0.2	0	6.6	27.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	520	21	19.5	68.2	532.9
	Итого за день	520	21	19.5	68.2	532.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	21	279.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	505	35	11.3	72.3	531.6
	Итого за день	505	35	11.3	72.3	531.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
№9	салат из свежих огурцов	60	0.6	3.1	2.3	39.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
№ 270	Какао с молоком	200	4.1	3.6	10.8	92.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	560	28	17	57.6	495
	Итого за день	560	28	17	57.6	495
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
№ 281	Борщ сибирский с фрикадельками	250	11.6	10.6	10.1	182.2
№ 287	Кофейный напиток	200	3.6	3.1	10.8	85.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	530	22.8	25.9	44.9	503.5
	Итого за день	530	22.8	25.9	44.9	503.5
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
№182	Пюре овощное	150	2.9	4	10.9	91.8
№ 69	Рыба (минтай) запеченная	90	15.3	4	3.4	111.2
ДП-11н	Компот из яблок и апельсинов	200	0.3	0.1	11.3	47.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Завтрак	520	24.4	11.4	69.4	479.8
	Итого за день	520	24.4	11.4	69.4	479.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	536	22.1	18.7	64.5	514.5
Среднее значение за период	536	22.1	18.7	64.5	514.5