

10-ти дневное меню

6-10 лет							11-18 лет						
День 1							День 1						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	Рис припущенный (Рис)	150	3,69	5,48	30,04	209	1	Рис припущенный (Рис)	180	4,43	6,31	36,15	249
2	котлеты из говядины	80*2	24,18	20,58	24,85	381	2	котлеты из говядины	80*2	24,18	20,58	24,85	380,8
3	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	106	3	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	106
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	25	1,88	2,45	18,6	104	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	50	3,76	4,9	37,2	208,5
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96	ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96
День 2							День 2						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
4	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	8,51	10,77	38,22	283	4	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	8,51	10,77	38,22	283
5	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	75,00	5	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	75,00
ГП	Булочка	100	8,8	2,2	50,3	257	ГП	Булочка	100	8,8	2,2	50,3	257
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96	ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5

День 3							День 3						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (кка)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
6	Каша гречневая (гречка)	150	7,43	6,11	36,55	233	6	Каша гречневая (гречка)	180	8,92	7,33	43,86	280
2	Биточки куриные	80*2	24,18	20,58	24,85	381	2	Биточки куриные	80*2	24,18	20,58	24,85	380,8
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96	ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96
9	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57	9	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	25	1,88	2,45	18,6	104	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	50	3,76	4,9	37,2	208,5
День 4							День 4						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (кка)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
11	Макароны отварные	150	4,99	6,14	27,73	178	11	Макароны отварные	200	7,09	7,78	39,57	247
7	Тефтели 3шт	130	15,31	17,34	14,89	276	7	Тефтели 3 шт	130	15,31	17,34	14,89	276,3
3	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	106	3	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	106
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96	ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96
ГП	Булочка	100	8,8	2,2	50,3	257	ГП	Булочка	100	8,8	2,2	50,3	257
День 5							День 5						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (кка)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
12	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,27	10,83	33,83	258	12	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,27	10,83	33,83	258
9	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57	9	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96	ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96

ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	25	1,88	2,45	18,6	104	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	50	3,76	4,9	37,2	208,5
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5
День 6							День 6						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
6	Каша гречневая (гречка)	150	7,43	6,11	36,55	233	6	Каша гречневая (гречка)	180	8,92	7,33	43,86	280
2	Биточки куриные	80*2	24,18	20,58	24,85	381	2	Биточки куриные	80*2	24,18	20,58	24,85	380,8
5	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	75,00	5	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	75,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96	ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	25	1,88	2,45	18,6	104	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	50	3,76	4,9	37,2	208,5
День 7							День 7						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
14/8	Вареники с картофелем / Пельмени	180	8,15	10,4	12,73	218	14/8	Вареники с картофелем / Пельмени	200	8,94	10,7	12,83	248
9	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57	9	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
ГП	Йогурт	100	2,6	1,2	15,5	85	ГП	Йогурт	100	2,6	1,2	15,5	85
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96	ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96
ГП	Булочка	100	8,8	2,2	50,3	257	ГП	Булочка	100	8,8	2,2	50,3	257
День 8							День 8						

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
13	Каша Дружба молочная	200	6,27	10,87	33,83	258	13	Каша Дружба молочная	200	6,27	10,87	33,83	258
3	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	106	3	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	106
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96	ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	25	1,88	2,45	18,6	104	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	50	3,76	4,9	37,2	208,5
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5
День 9						День 9							
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
6	Каша гречневая (гречка)	150	7,43	6,11	36,55	233	6	Каша гречневая (гречка)	180	8,92	7,33	43,86	280
10	Фрикадельки	20*3	12,73	10,24	9,67	183	10	Фрикадельки	20*3	12,73	10,24	9,67	183,1
5	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	75,00	5	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	75,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96	ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	25	1,88	2,45	18,6	104	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	50	3,76	4,9	37,2	208,5
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5
День 10						День 10							

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
11	Макароны отварные	150	4,99	6,14	27,73	178	11	Макароны отварные	200	7,09	7,78	39,57	247
2	Биточки куриные	80*2	24,18	20,58	24,85	381	2	Биточки куриные	80*2	24,18	20,58	24,85	380,8
3	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	106	3	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	106
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96	ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,5	96
ГП	Булочка	100	8,8	2,2	50,3	257	ГП	Булочка	100	8,8	2,2	50,3	257