

фамилия

дата

Возрастная категория

7-11 лет

Лебедева Е. Р.

декабрь 2024 год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	180	14,1	12,6	56,4	379	ТТК 57	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	50	3,0	10,0	23,3	196		
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			итого								
1	1	Обед	1 блюдо	Суп сырный с грибами, зеленью	540	17,7	23,1	100,6	665		91,33
			2 блюдо	Гуляш из говядины	265	6,1	6,3	22,8	173	ТТК 370	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/кукуруза консервированная	100	8,2	8,6	2,8	121	260	
			напиток	Компот из яблок	175	11,1	8,6	51,6	327	302	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	200	0,2	0,2	13,9	58	342	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84		
					25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого								
1	1	Итого за день:			795	29,8	24,6	119,1	816		109,6
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	1335	47,5	47,7	219,7	1481		200,93
			гор.напиток	Кофейный напиток витаминизированный	205	5,3	7,0	30,0	205	182	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное/сыр порционно	200	2,7	1,9	22,5	118	ТТК245	
			кисломол.	Кисломолочный продукт "Биолакт"	60	6,7	17,2	14,5	240		
					100	2,8	3,2	8,0	75		
			итого								
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	565	17,5	29,3	75,0	638		91,33
			2 блюдо	Котлета куриная	260	10,1	4,3	23,1	172	102	
			гарнир	Вермишель отварная	100	20,2	9,0	16,8	229	295	
			напиток	Компот из кураги	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			фрукты	Фрукты свежие	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	24	2,0	0,5	14,3	70		
					25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого								
1	2	Итого за день:			869	40,9	19,4	116,9	837		109,6
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	1434	58,4	48,7	191,9	1475		200,93
			гор.напиток	Чай с лимоном	150	13,9	14,4	3,4	199	210	
			фрукты	Фрукты свежие	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	120	1,0	0,2	9,0	42	338	
					60	3,7	11,8	25,9	225		

3	Обед	итого	537	18,9	26,5	48,6	509		91,33
	закуска	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	65	1,0	3,3	7,3	63	ТТК 275	
	1 блюдо	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	290	9,5	0,8	13,7	100	177/2004	
	2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	259	
	напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	388	
	хлеб бел.	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70		
	хлеб черн.	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53		
	итого		805	25,1	17,2	90,0	616		109,6
1	3	Итого за день:	1342	44,0	43,7	138,6	1125		200,93
1	4	Завтрак	45	7,2	11,0	11,5	173	10/2004	
	гор.блюдо	Бутерброд горячий с сыром	205	6,2	8,5	31,6	228	ТТК147	
	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200	3,6	3,0	20,8	124	382	
	гор.напиток	Какао с молоком	20	1,6	0,4	11,4	56		
	хлеб бел.	Батон витаминный с микроэлементами	100	2,8	3,2	8,0	75		
	хлеб черн.	Кисломолочный продукт "Биолакт"							
	итого		570	21,4	26,1	83,3	656		91,33
1	4	Обед	260	4,8	4,0	14,0	111	112	
	1 блюдо	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	100	13,0	10,5	15,5	208	234	
	2 блюдо	Биточки рыбные	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
	гарнир	Пюре картофельное	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
	напиток	Чай с сахаром	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
	фрукты	Фрукты свежие	49	4,0	1,0	28,6	140		
	хлеб бел.	Батон витаминный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53		
	хлеб черн.	Хлеб полезный с микроэлементами							
	итого		894	27,3	21,5	101,9	710		109,6
1	4	Итого за день:	1464	48,7	47,6	185,2	1366		200,93
1	5	Завтрак	90	11,9	8,1	7,9	152	ТТК42	
	гор.блюдо	Котлета куриная с сыром	150	3,7	6,3	28,5	185	304	
	гарнир	Рис отварной	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
	гор.напиток	Чай с лимоном	25	2,0	0,5	14,3	70		
	хлеб бел.	Батон витаминный с микроэлементами	125	0,0	0,0	13,8	55		
	хлеб черн.	Пюре яблочное							
	фрукты								
	итого		597	17,9	15,0	74,8	505		91,33
1	5	Обед	65	0,8	3,0	5,0	51	101/2004	
	закуска	Икра кабачковая	275	4,7	6,5	10,0	117	82	
	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной,	200	19,7	12,4	42,8	362	285	
	2 блюдо	Макаронник с печенью	200	0,2	0,1	14,0	58	342	
	напиток	Компот из груши	50	4,0	1,0	28,6	140		
	хлеб бел.	Батон витаминный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53		
	хлеб черн.	Хлеб полезный с микроэлементами	18	0,8	4,5	11,9	92		
	сладкое	Кондитерское изделие пром. пр-ва							
	итого		833	32,0	27,8	123,1	873		109,6

