

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна - лето

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
1 неделя										
понедельник										
47 Салат из квашен. капусты зел. луком, маслом раст.	60	1,2	3,0	4,2	48,6	16,2	0,0	105,6	29,4	0,6
243 Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
309 Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
348 Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		18,2	33,0	83,2	703,6	16,2	0,0	446,6	285,4	6,6
вторник										
70 Салат из морск.капусты с яйцом с маслом раст.	60	3,0	9,0	0,0	91,0	0,0	0,0	28,0	11,0	1,0
278 Тефтели в соусе	80/40	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
302 Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
342 Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		20,1	30,0	84,0	682,0	10,0	0,0	434,0	76,0	5,0
среда										
234 Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
312 Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
14 Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
71 Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
346 Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		12,2	17,6	103,4	634,6	43,0	0,0	939,2	141,8	1,0
четверг										
294 Котлета рубленая из птицы	80	17,6	4,3	6,4	184,0	0,0	0,0	599,0	33,6	0,0
304 Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
14 Масло сливочное	5	0,0	4,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0
71 Зеленый горошек к гарниру	30	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0
349 Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	1,0
Булочка	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		27,6	16,3	101,4	701,0	3,0	1,0	756,5	89,1	2,0
пятница										
54 Салат из свеклы с яблоками с масл.раст.	60	0,6	0,6	12,0	44,4	6,0	0,0	142,8	16,2	0,0
268 Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
139 Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
387 Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		23,0	19,2	113,6	709,3	90,4	0,0	729,5	194,5	3,0