



# МЕНЮ

## Возрастная категория с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. Ценнос	Номер рецепт
<b>День 1</b>	<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба»	250/10	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Сыр порционно	10	2,3	2,9	-	52	366
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	959
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Фрукт	100	0,6	0,6	7,86	40,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>12,65</b>	<b>15,8</b>	<b>71,85</b>	<b>505,11</b>	
<b>День 2</b>	<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак:</b>	Рис отварной	150	3	0,2	26,3	157,6	682
	Бедро куриное отварное	90	32,8	33,07	2,25	344,9	637
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	59,4	859
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,1	9,2	44,3	
	Огурец свежий порционно	60	0,48	-	1,99	8,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>40,18</b>	<b>34,37</b>	<b>72,34</b>	<b>693,2</b>	
<b>День 3</b>	<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>	Котлета мясная	90	18,9	15,12	15,12	154	610
	Макароны отварные с маслом	150	5,1	6,3	36,8	217,4	413
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,4	59,4	943
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,04	9,20	44,3	
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	62,8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>38,30</b>	<b>33,06</b>	<b>77,22</b>	<b>537,90</b>	
<b>День 4</b>	<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>	Котлета рыбная	90	8,39	2,5	4,29	252,7	162
	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	24,15	147,08	241
	Напиток витаминизированный	200	-	-	52,2	93	1008
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,52	18,7	93,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,1	9,2	44,3	
	Помидор порционно	60	0,69	-	2,29	13,8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>15,9</b>	<b>7,16</b>	<b>110,83</b>	<b>644,28</b>	
<b>День 5</b>	<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ. молоко	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	469
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,4	59,4	943
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,52	18,7	93,4	
	Фрукт	100	0,6	0,6	7,86	40,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>33,3</b>	<b>13,3</b>	<b>71,06</b>	<b>535,43</b>	
<b>День 6</b>	<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>	Гуляш	50	10,61	10,61	25,91	231,81	591
	Гречка отварная	150	5,82	3,62	45,15	175,87	680
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,1	9,2	44,3	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,52	18,7	93,4	

	Компот из сухофруктов	200	0,18	-	23,4	91,4	868
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>21,31</b>	<b>14,85</b>	<b>122,36</b>	<b>636,78</b>	
<b>День 7</b>	<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная с маслом	200/10	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Напиток кофейный	200	2,8	2,8	14,7	93	434
	Масло сливочное порционное	5	0,4	3,62	0,06	33,05	958
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,52	18,7	93,4	
	Кондитерское изделие	30	2,4	2,4	63	124,20	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>475</b>	<b>14,94</b>	<b>16,61</b>	<b>130,75</b>	<b>570,81</b>	
<b>День 8</b>	<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>	Голубцы ленивые	180	1,49	0,08	5,88	254,25	636
	Кисель из концентратов	200	1,36	-	29,02	116,19	883
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,52	18,7	93,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,1	9,2	44,3	
	Фрукт	100	0,6	0,6	7,86	40,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>8,15</b>	<b>1,30</b>	<b>70,66</b>	<b>548,54</b>	
<b>День 9</b>	<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с маслом	150	5,1	6,3	36,8	217,4	413
	Тефтели мясные	90	12,8	14,6	8,7	269,10	619
	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	29,6	94	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,52	18,7	93,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,1	9,2	44,3	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>23,4</b>	<b>22,32</b>	<b>103</b>	<b>718,08</b>	
<b>День 10</b>	<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>	Рыба отварная	90	18,7	17,9	2,1	255	163
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	24,15	147,08	241
	Напиток витаминизированный	200	-	-	52,2	93	1008
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,52	18,7	93,4	
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,1	9,2	44,3	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>26,6</b>	<b>23,62</b>	<b>106,35</b>	<b>632,78</b>	
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>234,73</b>	<b>205,29</b>	<b>936,42</b>	<b>6022,91</b>	
<b>Среднее значение за один день</b>			<b>23,47</b>	<b>20,52</b>	<b>93,64</b>	<b>602,29</b>	

1. Сборник рецептов. Издательство Пермь, 2008г.

2. Сборник рецептов «Дом Славянской книги» 2018г.