

Перспективное меню (День 1)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Н000476 Бутерброд с маслом и с сыром			100/10/ 13	7	9	33	241	202,3	5,01	0,16	0,42
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Сыр	13,0	13,0		3,9	3,98			157,5		0,05	0,42
Н000382 Кофейный напиток на молоке с печеньем			200/20	3	4	30	168	176,09	0,59	0,22	0,83
Кофе растворимый	2,0	2,0		0,3	0,07			2,0	0,12	0,02	
Молоко	160,0	160,0		4,48	5,12	7,52		192,0	0,1	0,24	2,08
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
Печенье сахарное	20,0	20,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
Н000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			200/5/5	5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04
Крупа рисовая	36,0	36,0		2,52	0,36	25,7		2,88	0,36	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
всего в Завтрак			553	15	19	95	611	596,24	6,06	0,64	2,29
всего в день			553	15	19	95	611	596,24	6,06	0,64	2,29

Перспективное меню (День 2)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Н000209 Яйцо отварное			1 шт.	5	4	0	56	22	1	0,18	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
Н000479 Каша молочная геркулес с маслом и сахаром			235/5/5	7	9	29	225	231,33	1,24	0,28	1,04
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Крупа "Геркулес"	35,0	35,0		3,85	2,17	17,61		18,2	1,26	0,04	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Н000377 Чай с лимоном 1 вар.			200	0	0	13	48	6,3	0,78	0	0,8
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
<i>Вода питьевая</i>	<i>180,0</i>	<i>180,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9
Н000017 Фрукты свежие			150	0	0	15	60	24	3,3	0,03	247,5
Яблоки	150,0	150,0		0,6	0,6	14,7		24,0	3,3	0,03	247,5
Н000478 Хлеб с маслом			100/10	6	7	32	215	44,8	5,01	0,11	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
всего в Завтрак			745	18	20	89	604	328,43	11,34	0,6	249,34
всего в день			745	18	20	89	604	328,43	11,34	0,6	249,34

Перспективное меню (День 3)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
К000478 Бутерброд с маслом			100/15	6	8	32	224	45,7	5,02	0,12	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
К000209 Яйцо отварное			1 шт.	5	4	0	56	22	1	0,18	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
Н000482 Каша манная молочная с маслом и сахаром			350/5/5	7	7	30	211	380,58	0,56	0,45	1,82
Молоко	350,0	350,0		9,8	11,2	16,45		420,0	0,21	0,53	4,55
Крупа манная	39,0	39,0		4,02	0,39	26,36		7,8	0,39	0,02	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Н000376 Чай с сахаром			200	0	0	20	80	4,91	0,81	0	0,04
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	25,0	25,0				24,95		0,5	0,08		
<i>Вода питьевая</i>	<i>175,0</i>	<i>175,0</i>									
Н000485 Печенье			30	1	2	6	46	8,7	0,63	0,02	0
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		8,7	0,63	0,02	
всего в Завтрак			745	19	21	88	617	461,89	8,02	0,77	1,86
всего в день			745	19	21	88	617	461,89	8,02	0,77	1,86

Перспективное меню (День 4)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
К000478 Хлеб с маслом			100/15	6	8	32	224	45,7	5,02	0,12	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
К000209 Яйцо отварное			1 шт.	5	4	0	56	22	1	0,18	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
Н000377 Чай с лимоном 1 вар.			200	0	0	13	48	6,3	0,78	0	0,8
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
<i>Вода питьевая</i>	<i>180,0</i>	<i>180,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9
Н000483 Каша гречневая молочная с маслом			200/5/5	7	7	32	219	169,56	2,45	0,26	0,78
Молоко	150,0	150,0		4,2	4,8	7,05		180,0	0,09	0,23	1,95

Крупа гречневая	40,0	40,0		5,04	1,32	24,84		8,0	2,68	0,08	
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Н000017 Фрукты свежие			150	0	0	15	60	24	3,3	0,03	247,5
Яблоки	150,0	150,0		0,6	0,6	14,7		24,0	3,3	0,03	247,5
всего в Завтрак			715	18	19	92	607	267,56	12,55	0,59	249,08
всего в день			715	18	19	92	607	267,56	12,55	0,59	249,08
Перспективное меню (День 5)											
Дети от 7 до 11 лет											
Диета: Все											
Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Н000478 Бутерброд с маслом			100/10	6	7	32	215	44,8	5,01	0,11	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Н000382 Какао с молоком и печеньем			200/34	4	5	32	189	222,24	1,3	0,26	1,04
Какао-порошок	4,0	4,0		0,97	0,7	1,52		2,2	0,59	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	24,0	24,0				23,95		0,48	0,07		
<i>Какао с молоком</i>		<i>200,0</i>									
Печенье сахарное	34,0	34,0		2,55	4,01	8,02		9,86	0,71	0,02	
Н000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			200/5/5	5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04
Крупа рисовая	36,0	36,0		2,52	0,36	25,7		2,88	0,36	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
всего в Завтрак			554	15	18	96	606	484,89	6,77	0,63	2,08
всего в день			554	15	18	96	606	484,89	6,77	0,63	2,08