

Меню для детей с 7 лет и старше

День 1

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
<b>Завтрак</b>						
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	41,6
3	Бутерброд с сыром	30/ 5/ 15	5,8	8,3	14,83	157
	<b>Итого:</b>	272	5,87	8,32	29,83	198,6
<b>Обед</b>						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	71,8
16	Колбаса отварная	50	7,55	20,05	0,15	211,6
309	Макаронные изделия отварные с соусом	100/30	3,678	3,01	17,63	112,3
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого:</b>	685	16,42	30,68	65,94	611,21

День 2

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
<b>Завтрак</b>						
210	Омлет	50	5,08	4,6	0,28	63

382	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6
пр.	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	46,76
	<b>Итого:</b>	265	9,82	7,47	25,88	210,36
<b>Обед</b>						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6
264	Плов с говядиной	150	2,43	3,58	24,46	13,98
349	Компот	200	0,66	0,09	32,01	132,8
406	Кондитерское изделие (булочка аппетитная)	50	0,2	2	21,52	66,3
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого:</b>	770	14,45	16,22	117,55	515,29

### День 3

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
<b>Завтрак</b>						
175	Каша молочная с сахаром	150/5	4,45	8,23	32	220,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	<b>Итого:</b>	395	4,52	8,25	47	262,5
<b>Обед</b>						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95

96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,61	4,07	9,58	85,8
268/330	Котлета куриная с соусом	40/30	7,49	9,19	8,24	147
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5
349	Компот из свежих фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано- пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого:</b>	675	18,27	20,87	97,23	657,01

**День 4**

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
<b>Завтрак</b>						
204	Макароны с сыром	100/15	8,46	9,95	21,32	209
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	<b>Итого:</b>	355	10,11	10,17	45,98	250,36
<b>Обед</b>						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
102	Суп картофельный с горохом	200	1,46	3,92	9,4	78,72
261/333	Филе курицы тушеное с картофелем	25/125	0,32	0,225	0,111	165,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано- пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96

	<b>Итого:</b>	700	5,42	9,7	84,68	572,48
--	---------------	-----	------	-----	-------	--------

### День 5

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
<b>Завтрак</b>						
8	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	3,32	6,63	7,25	152,8
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого:</b>	265	3,45	6,65	22,45	214,8
<b>Обед</b>						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6
234	Котлета рыбная	50	6,52	5,38	9,03	111
128	Картофельное пюре со слив. маслом	120	3,678	3,01	17,63	112,3
349	Компот	200	0,66	0,09	32,01	132,8
338	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого:</b>	780	16,718	14,61	111,01	649,61

### День 6

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
<b>Завтрак</b>						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63

379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
пр.	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	46,76
	<b>Итого:</b>	265	9,82	7,47	25,88	210,36
<b>Обед</b>						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,61	4,07	9,58	85,8
268/333	Котлета рубленая из мяса кур с соусом красным	50/30	7,49	9,19	8,24	147
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	13,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого:</b>	685	14,97	20,39	95,93	508,49

**День 7**

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
<b>Завтрак</b>						
175	Каша молочная с сахаром	150/5	4,47	8,23	32	220,9
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого:</b>	402	6,18	8,45	56,86	329,66
<b>Обед</b>						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95

82	Борщ из свеж. капусты со сметаной	200/5	1,44	3,93	8,74	83
268/333	Котлета рубленая из говядины с соусом красным	40/30	7,49	9,19	8,24	147
309	Макаронные изделия отварные	100	3,678	3,01	17,63	112,3
389	Кисломолочный напиток	200	0,31	0	39,4	202,65
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого:</b>	675	15,7	19,59	95,65	631,21

**День 8**

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
<b>Завтрак</b>						
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	50/10	10,23	7,74	19,6	189
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	<b>Итого:</b>	265	10,3	7,76	34,6	230,6
<b>Обед</b>						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
102	Суп картофельный с горохом	200	1,46	3,92	9,4	78,72
260	Гуляш из филе куриного	60	10,9	12,59	2,01	165,75

304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	13,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого:</b>	705	18,43	25,64	111,04	586,46

**День9**

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
<b>Завтрак</b>						
175	Каша молочная с сахаром	150/5	4,47	8,23	32	220,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	<b>Итого:</b>	395	6,12	8,45	56,66	309,26
<b>Обед</b>						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6
245	Рыба припущенная (горбуша)	50/30	7,49	9,19	8,24	147
128	Картофельное пюре со слив.маслом	150/4,5	3,25	9,61	18,88	181,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого:</b>	734,5	16,33	24,62	94,73	684,81

**День 10**

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
<b>Завтрак</b>						
204	Макароны с сыром	100/15	8,46	9,95	21,32	209
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого:</b>	362	10,17	10,17	46,18	317,76
<b>Обед</b>						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5
268/333	Биточки рубленые из говядины с соусом	40/30	7,49	9,19	8,24	147
591, сб.1996г.	Кисель из концентрата	200	1	0,2	20,2	86,6
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого:</b>	670	18,58	19,08	85,54	593,61