

с 7 сентября 2024г

10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатное

Прием пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

Дети-инвалиды 7-11 лет**Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно**

Мельникова Е.В.
 Мельникова Е.В.
 Мельникова Е.В.

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	210	332,64	13,05	16,01	38,58
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
			640	493,88	15,45	16,28	77,09
Обед Бесплатно	148/96	Суп с макаронными изделиями	200	88,3	2,33	5,14	11,21
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	100	196,04	10,57	13,14	7,86
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	22,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		710	781,8	26,02	24,34	113,12	
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба" с маслом	210	241,11	8,97	9,33	35,09
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Слойка с сахаром	60	128,2	4,37	7,07	16,8
			510	499,73	15,69	16,68	82,11
Обед Бесплатно	41/08	Рассольник домашний со сметаной	210	149,6	5,03	11,3	32,38
	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	3,52	5,3	15,33
	тк-100-22	Биточек "Колобок" с соусом	100	201,6	5,2	6,3	12,17
	тк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		720	772,5	25,98	24,93	101,62	
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая с маслом	210	310,13	5,12	16,62	32,61
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	8,77	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
			640	471,37	16,17	16,89	71,12
Обед Бесплатно	44/08	Суп из овощей со сметаной	210	115,24	1,93	5,86	12,59
	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3

	178/08	Голубцы ленивые	90	253,3	15,9	15,02	19,44	
	Ек-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,3	0,01	18,5	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			710	736,3	25,55	27,58	100,77	
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная с маслом	210	227,16	6,04	7,27	34,29	
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб пшеничный	60	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Масло шоколадное	30	128,8	7,4	11,4	5,92	
			500	472,40	15,84	18,94	67,52	
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	210	114,35	2,58	7,82	9,12	
	130/08	Гороховое пюре	150	240,13	10,88	4,75	37,20	
	217/08	Фрикадельки из курицы	90	265,15	6,85	11,12	15,32	
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			710	804,47	24,66	24,32	100,98	
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	210	247,36	6,33	8,90	40,89	
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб пшеничный	60	67,8	2,28	0,27	14,91	
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00	
			500	473	15,69	18,02	68,2	
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	210	111,11	1,9	6,66	10,81	
	ткк/449-96	Плов из куриного филе	230	417,06	16,9	16,78	51,33	
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4	
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			700	713,01	23,15	24,07	101,48	
				Итого за 5 дней	6218,46	204,20	212,05	782,53
				Итого среднее за день	1243,69	40,84	42,41	156,51

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	114/08	Каша рисовая с маслом	210	210,13	5,12	6,62	32,61
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Вафля	50	147	10,8	9,7	17,1
			500	487,55	18,27	16,6	79,93
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	250	152,36	2,34	3,89	13,61

Бесплатно	54/20 н-21	Макароны с сыром	220	458,36	20,8	19,6	67,4
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	727,76	25,21	23,85	105,44
Завтрак Бесплатно	112/08	Каша пшенная с маслом	210	227,16	6,04	7,27	34,29
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	60	135,6	4,56	0,54	29,82
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			500	520,60	17,68	16,66	76,51
Обед Бесплатно	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	210	140,59	2,31	7,74	15,43
	ттк 134	Картофельно-гороховое пюре	160	192,3	3,01	4,15	20,12
	Ттк 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	100	309,26	16,17	14,5	48,4
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	759,19	23,56	26,75	108,38
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая с маслом	210	240,85	7,05	6,51	30,52
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Ек-2011	Пирожок со сгущенкой	70	214,10	6,20	9,40	22,40
			510	571,39	15,65	16,18	80,23
Обед Бесплатно	37/08	Борщ со сметаной	260	178,36	11,9	6,66	10,81
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	210	417,06	11,3	17,3	65,36
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	712,46	25,27	24,32	100,6
Завтрак Бесплатно	109/08	Каша овсяная с маслом	210	310,33	6,33	18,90	29,49
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	8,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Нектар	200	44,8	0	0	11,2
			640	471,57	16,73	19,17	68
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	210	114,35	2,58	7,82	9,12
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	100	196,04	10,57	13,14	7,86
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			730	773,02	26,18	27,03	104,23
Завтрак	125/08	Каша "Три злака"	200	218,36	5,15	7,32	33,21

Бесплатно	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	701/96	Котлета в тесте 30/50	80	244,27	10,61	8,39	23,15
			510	579,07	18,16	15,98	83,67
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша домашняя	250	87,5	1,96	3,91	11,13
	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	220	452,36	17,58	22,39	52,14
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			730	724,7	23,89	26,93	102,61
		Итого за 5 дней		6327,31	210,60	213,47	825,93
		Итого среднее за день		1265,46	42,12	106,74	165,19