

с 20 марта 2023

10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатно

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

Используемые источники для составления меню

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

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	102/08	Каша "Дружба" с маслом	210	241,11	11,55	7,33	45,09
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Круассан	60	240	4,8	12	4,8
			500	597,55	18,75	19,6	77,2
Обед Бесплатно	63/08	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	ТТК 101/22	Котлета "Умка"	90	168,6	11,79	13,34	8,02
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	9,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		710	780,41	27,49	27,22	98,19	
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	12,74	11,06	17,38
	294/08	Чай с лимоном	200	62,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21
		530	565,64	19,83	19,47	72,23	
Обед Бесплатно	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	87,5	1,96	3,91	11,13
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	217,06	5,9	13	31,35
	ТТК 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
	Кукуруза консервированная отварная	60	46,91	1,88	1,98	4,21	
		720	561,67	21,97	20,92	88,43	
Завтрак Бесплатно	ТТК 133	Пудинг "Везувий"	100	258,15	15,48	17,08	28,36
		Молоко сгущенное	20	65,6	1,4	1,7	1,11
	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Яблоко	150	55,20	0,48	0,48	11,76



Утверждено

Орлова О.С.

Директор ООО "Мелкий документ" Землюкова Г.Н.

Обед	37/08	Борщ со сметаной	500	495,39	19,76	19,53	68,54
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
	209/08	Шницель куриный	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	286/08	Компот из сухофруктов	90	227,25	17,74	15,06	7,38
		Хлеб пшеничный	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб Дарницкий	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	748,81	27,62	28,42	96,32
Завтрак	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
Бесплатно	300/11	Котлета из индейки	90	144,7	13	5	11,3
	ТТК 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	30	8,4	0,48	0,06	1,98
			500	506,6	28,95	12,12	75,44
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	588/96	Компот из кураги	200	39,8	0,6	0,12	9,7
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	675,3	26,18	21,46	90,3
Завтрак	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	217,06	10,9	13	31,35
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	701/96	Булочка с котлетой	100	244,27	5,61	5,39	28,15
			530	578,37	18,58	18,75	83,93
Обед	42/08	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	149,6	5,03	11,3	32,38
Бесплатно	227/08	Макаронные отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	ТТК 315-23	Зразы ленивые "Рябушка"	90	139,26	12,17	12,5	8,4
	ЕК-2011	Компот из яблок	200	71,1	0,31	0,01	18,35
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			575	707,26	27,26	29,74	109,62

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	54/20 н-21	Макаронные с сыром	200	292	26,8	10,6	37,4
Бесплатно	300/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03

	Вафли	20	65,6	1,4	1,7	1,11
	Яблоко	150	55,20	0,48	0,48	11,76
		600	529,84	30,75	13,14	74,7
Обед	Борщ со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		710	852,16	29,16	27,79	118,02
Завтрак	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
Бесплатно	Картофельное пюре	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	Чай с сахаром, с витамином "С"	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
		560	505,76	10,73	12,75	85,94
Обед	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	Котлета "Деликатесная"	90	195,2	11,25	13,2	8,45
	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
		700	719,25	29,54	24,57	101,57
Завтрак	Каша манная с маслом	200/10	243,92	7,44	8,07	35,28
Бесплатно	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	48,64	0,12	0	12,4
	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Биточек "Колобок"	90	201,6	15,2	12,3	12,17
	Сок	200	44,8	0	0	11,2
		730	606,76	25,04	20,64	85,96
Обед	Щи со сметаной	200/10	114,35	2,58	7,82	9,12
Бесплатно	Макаронны с сыром	200	292	26,8	10,6	37,4
	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
	Сок	200	44,8	0	0	11,2
		870	635,99	33,73	19,05	97,06
Завтрак	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
Бесплатно	Индейка в сметанном соусе с томатом	50/50	154	14,5	8,5	2,3

