

**Завтрак Осень-зима (7-11 лет)**

<b>1 неделя понедельник</b>					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Омлет на Зеленый горошек	150	11.02	22.73	2.29	263.86
Компот из свежих яблок	200	0.18	0.18	28.362	116.91
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	20.7	117
Масло сливочное	10	0.08	7.82	0.06	73.3
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>17</b>	<b>31.15</b>	<b>55.372</b>	<b>595.07</b>
<b>1 неделя вторник</b>					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	

<b>2</b>	
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.
Сырник и (запеканка) из творога со сметаной	142/22
Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	50
Масло сливочное	10
Сыр	15
<b>Итого</b>	<b>439</b>

Запеканка из творога со сметаной	150/20	40.3	12.1	36.5	252
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	20.7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Масло сливочное	10	0.08	7.82	0.06	73.3
Итого	430	42.18	20.22	71.26	498.3

**1 неделя среда**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	8.281	9.018	38.559	269.33
Какао напиток	200	1.33	1.5	12.77	149.1
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.15	10.35	58.5
Масло сливочное	10	0.08	7.82	0.06	73.3

Сосиски	80
Макаронные отварные	200
Кофейный напиток	200
Хлеб пшеничный	50
Зеленый горошек	60
Итого	590

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.
Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	25
Сыр	15

Итого	500	12.646	20.34	66.758	449.395
<b>1 неделя четверг</b>					
Прием пищи, наимено вание блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Оладьи и	86	18.4	17.8	11.05	279
Каша пшенич ная	150	5.8	5.7	34	210
Кофейн ый напиток	200	1.33	1.5	12.77	149.1
Хлеб пше	50	3.8	0.3	20.7	117
Огурец соленый	75	0.6	0	1.3	9.8
Сыр	15	3.8	4.8	0	60
Итого	576	23.332	17.415	75.42	574.93
<b>1 неделя пятница</b>					
Прием пищи, наимено вание блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Колбаса варенная	80				
отварная		10.5	17.8	1.2	205
Каша гречнева я вязкая	150	4.5	5.1	21.9	151

Итого	505
<b>1 неделя четверг</b>	
Прием пищи, наимено вание блюда	масса порции, г.
Омлет на	150
Икра кабачков ая	100
Кофейны	200
Хлеб пше	25
Итого	475
<b>1 неделя пятница</b>	
Прием пищи, наимено вание блюда	масса порции, г.
Биточки	78
Картофе ль отварно й	150

Хлеб пше	50	3.8	0.3	20.7	117
Чай с сах	200	0	0	14	56
Огурец соленый	75	0.6	0	1.3	9.8
Итого	555	19.4	23.2	59.1	538.8

Огурец соленый	75
Хлеб пше	25
Чай с сах	200
Итого	528

**неделя понедельник**

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
44.852	37.629	32.939	155.2
3.8	3.1	25.17	145
3.8	0.3	20.7	117
0.08	7.82	0.06	73.3
3.8	4.8	0	60
56.332	53.649	78.869	550.5

**2 неделя вторник**

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	

10.6	15.28	36.96	255.68
7.536	5.959	48.031	276.11
1.33	1.5	12.77	149.1
3.8	0.3	20.7	117
1.92	0.12	3.96	24
25.186	23.159	122.421	821.89

**2 неделя среда**

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
6.3	7.09	44.8	269
0	0	14	56
1.9	0.15	10.35	58.5
3.8	4.8	0	60

12	12.04	69.15	443.5

**2 неделя четверг**

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
11.02	22.73	2.29	263.86
0.5	2	3.25	32.8
1.33	1.5	12.77	149.1
1.9	0.15	10.35	58.5
14.75	26.38	28.66	504.26

**2 неделя пятница**

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
14.8	5.4	15.5	165
3.5	4.5	23.7	253.06

0.6	0	1.3	9.8
1.9	0.15	10.35	58.5
0	0	14	56
20.8	10.05	64.85	542.36