

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	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак													
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	0,42
Сыр			13,0	13,0		3,9	3,98			157,5		0,05	
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	7,52		2,0	0,12	0,02	
Молоко			160,0	160,0		4,48	5,12	14,97		192,0	0,1	0,24	2,08
Сахар			15,0	15,0		1,5	2,36	4,72		0,3	0,05	0,01	
Печенье сахарное			20,0	20,0		5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04
Н000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром					200/5/5	2,52	0,36	25,7		2,88	0,36	0,01	2,6
Крупа рисовая			36,0	36,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	
Молоко			200,0	200,0				4,99		0,1	0,02		
Сахар			5,0	5,0						3,68	0,03		
Соль			1,0	1,0						0,9	0,01	0,01	
Масло сливочное			5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Всего в Завтрак			553	553		15	19	95		596,24	6,06	0,64	2,29
Всего в День			553	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 блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав									
						Без диет	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак					1 шт.	5	4	0	56	22	1	0,18	0		
	К000209 Яйцо отварное		40,0	40,0	235/5/5	5,08	4,6	0,28	225	22,0	1,0	0,18	0		
	Яйцо					7	9	29		240,0	1,24	0,28	1,04		
	Н000479 Каша молочная геркулес с маслом и сахаром		200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		18,2	0,12	0,3	2,6		
	Молоко					3,85	2,17	17,61		0,1	0,02	0,04			
	Крупа "Геркулес"		5,0	5,0				4,99		3,68	0,03				
	Сахар		1,0	1,0				0,05		0,9	0,01	0,01			
	Соль		5,0	5,0				0,05		0,9	0,01	0,01			
	Масло сливочное				200	0,04	3,9	0,05	48	6,3	0,78	0	0,8		
	Н000377 Чай с лимоном 1 вар.		1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82	0,1			
	Чай высшего или 1-го сорта		180,0	180,0				14,97		0,3	0,05		1,9		
	Вода питьевая		15,0	15,0				0,15		1,75	0,01		247,5		
	Сахар		6,0	5,0	150	0,05	0,01	0,15	60	24	3,3	0,03	247,5		
	Лимон свежий					0	0	15		24,0	3,3	0,03			
	Н000017 Фрукты свежие		150,0	150,0		0,6	0,6	14,7	215	44,8	5,01	0,11	0		
	Яблоки				100/10	6	7	32		43,0	5,0	0,1			
	Н000478 Хлеб с маслом		100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		1,8	0,01	0,01			
	Хлеб пшеничный		10,0	10,0		0,07	7,8	0,1							
	Масло сливочное				745	18	20	89	604	328,43	11,34	0,6	249,34		
	Всего в Завтрак		745	745		18	20	89	604	328,43	11,34	0,6	249,34		
	Всего в День		745	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																
		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>	175,0	175,0	30	1	2	6	46	8,7	0,63	0,02	0					
		Н000485 Печенье			745	2,25	3,54	7,08	617	8,7	0,63	0,02	0					
		Печенье сахарное	30,0	30,0						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														
						Без диет	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг						
Завтрак																				
		К0000478 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								
		Н0000377 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	0,1							
		<i>Вода питьевая</i>	180,0	180,0																
		Сахар	15,0	15,0						0,3	0,05									1,9
		Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01	0,26								0,78
		Н0000483 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		0,04	3,9	0,05		3,68	0,03	0,01								
		Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	0,05	0,05		0,9	0,01	0,01								
		Сахар	5,0	5,0		0	0	4,99		0,1	0,02	0,03								
		Н0000017 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																
		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>																
		Какао с молоком	34,0	34,0		2,55	4,01	8,02		9,86	0,71	0,02						
		Печенье сахарное			200/5/5	5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04					
		Н000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	36,0	36,0		2,52	0,36	25,7		2,88	0,36	0,01						
		Крупа рисовая	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6					
		Молоко	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02							
		Сахар	1,0	1,0						3,68	0,03							
		Соль	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01						
		Масло сливочное																
		Всего в Завтрак			554	15	18	96		606	6,77	0,63	2,08					
		Всего в День			554	15	18	96		606	6,77	0,63	2,08					