

Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)

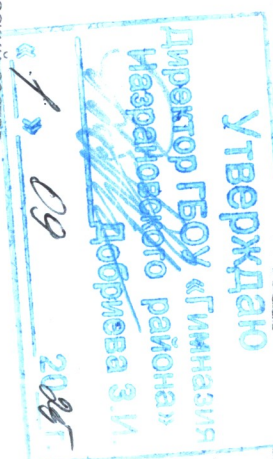
Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все
Наименование Блюда
и продуктов

Брутто,г
Нетто,г
Выход,г

Белки,г
Жиры,г
Углеводы,г
Энергетическая
Ценность

Химический состав



	Без диет			Химический состав							
	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая Ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Бутерброд с маслом и с сыром			126	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	
Сыр	16,0	16,0		3,9	3,98			157,5		0,05	0,42
кофейный напиток на молоке с печеньем			220	3	4	50	103	176,09	0,59	0,22	0,83
Кофе растворимый	2,0	2,0		0,3	0,07			2,0	0,12	0,02	
Молоко	125,0	125,0		4,48	5,12	7,52		192,0	0,1	0,24	2,08
Сахар	17,0	17,0				14,97		0,3	0,05		
Печенье сахарное	25,0	25,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			210	5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04
Крупа рисовая	39,0	39,0		2,52	0,36	25,7		2,88	0,36	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
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	

Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)

Дети от 7 до 11 лет

Дата: Все

Наименование блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав										
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	С, мг			
Завтрак														
Яйцо отварное			40	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				
Каша молочная геркулес с маслом и сахаром			245	7	9	29	225	231,33	1,24	0,28	1,04			
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6			
Крупа "Геркулес"	35,0	35,0		3,85	2,17	17,61		18,2	1,26	0,04				
Сахар	6,0	6,0				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				
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		0,1			
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05					
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01					
Яблоки			155	0	0	15,5	62	24,8	3,41	0,03	255,75			
Яблоки	155,0	155,0		0,62	0,62	15,19		24,8	3,41	0,03	255,75			
Хлеб с маслом			110	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				

Меню-раскладка (1 Неделя Среда)

Дети от 7 до 11 лет

Диета:	Все	Наименование блюда 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																		
		Бутерброд с маслом			115	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						
		Яйцо отварное			40	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						
		Каша манная молочная с маслом и сахаром			360	7	7	30	211	380,58	0,55	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						
		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							
		Печенье			30	1	2	6	46	8,7	0,63	0,02	0					
		Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		8,7	0,63	0,02						

Меню-раскладка (1 Неделя Четверг)

Дети от 7 до 11 лет

Диета:	Все	Наименование Блюда 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						Без диеты							
		Хлеб с маслом			115	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	
		Яйцо отварное			40	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	
		Чай с лимоном 1 вар.			200	0	0	13	48	6,5	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		0,1
		Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
		Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9
		Яблоки			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
		Каши гречневая молочная с маслом			210	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	39,0	39,0		5,04	1,32	24,84		8,0	2,68	0,08	
		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	
		Сахар	6,0	6,0				4,99		0,1	0,02		

Меню-раскладка (1 Неделя Пятница)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блока 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														
Бутерброд с маслом			110	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				
Какао с молоком и печеньем			234	4	5	32	139	225,24	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	26,0	26,0				23,95		0,48	0,07					
Печенье сахарное	34,0	34,0		2,55	4,01	8,02		9,96	0,71	0,02				
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			210	5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04			
Крупа рисовая	39,0	39,0		2,52	0,36	25,7		2,98	0,36	0,01				
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6			
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				

Меню-раскладка (2 Неделя Понедельник)

Дети от 7 до 11 лет

Дата: Все

Наименование блюда 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													
Бутерброд с маслом и с сыром			126	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			
Сыр	16,0	16,0		3,9	3,98			157,5		0,05	0,42		
Кофейный напиток на молоке с печеньем			220	3	4	30	163	176,09	0,59	0,22	0,63		
Кофе растворимый	2,0	2,0		0,3	0,07			2,0	0,12	0,02			
Молоко	125,0	125,0		4,48	5,12	7,52		192,0	0,1	0,24	2,08		
Сахар	17,0	17,0				14,97		0,3	0,05				
Печенье сахарное	25,0	25,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01			
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			210	5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04		
Крупа рисовая	39,0	39,0		2,52	0,36	25,7		2,88	0,36	0,01			
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6		
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			

Меню-раскладка (2 Неделя Вторник)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Энергетическая ценность	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Без диет					
Яйцо отварное			40	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		
Каша молочная геркулес с маслом и сахаром			245	7	9	29	225	231,33	1,24	0,28	1,04	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3		
Крупа "Геркулес"	35,0	35,0		3,85	2,17	17,61		16,2	1,26	0,04	2,6	
Сахар	6,0	6,0				4,99		0,1	0,02			
Соль	1,0	1,0						0,1	0,02			
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		3,68	0,03	0,01		
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	0,01	0,1	
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05			
Лимон свежий	5,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9	
Яблоки			155	0	0	15,5	62	24,8	3,41	0,03	255,75	
Яблоки	155,0	155,0		0,62	0,62	15,19		24,8	3,41	0,03		
Хлеб с маслом			110	5	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		

Меню-раскладка (2 Неделя Среда)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюда 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																		
Булгурборд с маслом			115	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								
Яйцо отварное			40	5	4	0	56	22	1	0,18	0							
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,26		22,0	1,0	0,18								
Каша манная молочная с маслом и сахаром			360	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								
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								
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									
Сахар	25,0	25,0				24,95		0,5	0,08									
Печенье			30	1	2	6	46	8,7	0,63	0,02	0							
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		8,7	0,63	0,02								

Меню-раскладка (3 Неделя Четверг)
Дети от 7 до 11 лет

Диета:	Все	Наименование блюда 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																				
		Хлеб с маслом			115	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								
		Муцо отварное			40	5	4	2	56	22	1	0,19	0							
		Муцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18								
		Чай с лимоном 1 вар.			200	0	0	33	18	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	0,05								
		Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05									
		Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01									
		Яблоки			150	0	0	15	60	24	3,3	0,03	0,03							
		Яблоки	150,0	150,0		0,6	0,6	14,7		24,0	3,3	0,03								
		Каша гречневая молочная с маслом			210	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								
		Крупа гречневая	39,0	39,0		5,04	1,32	24,84		8,0	2,68	0,08								
		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								
		Сахар	6,0	6,0				4,99		0,1	0,02	0,01								

Меню-раскладка (2 Неделя Пятница)
Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**Наименование блюда
и продуктов

Брутто, г Нетто, г Выход, г

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Химический состав
Энергетическая
ценность

Са, мг

Fe, мг

B2, мг

С, мг

Завтрак	Бутерброд с маслом	110		Без диеты			215	44,8	5,01	0,11	0	
		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г						Углеводы, г
	Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0	41,0	5,0	0,1		
	Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1	1,8	0,01	0,01		
	Какао с молоком и печеньем			234	4	5	32	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	26,0	26,0				23,95	0,48	0,07			
	Печенье сахарное	34,0	34,0		2,55	4,01	8,02	9,86	0,71	0,02		
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			210	5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04
	Крупа рисовая	39,0	39,0		2,52	0,36	25,7	2,48	0,36	0,01		
	Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4	240,0	0,12	0,3	2,6	
	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		