

Дата: 25.01.2024  
 Все

Перспективное меню (День 1)  
 Дети от 7 до 11 лет

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
<b>Н000476 Бутерброд с маслом и с сыром</b>			<b>100/10/13</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	<b>241</b>	<b>202,3</b>	<b>5,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>
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	13,0	13,0		3,9	3,98			157,5		0,05	0,42
<b>Н000382 Кофейный напиток на молоке с печеньем</b>			<b>200/20</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>168</b>	<b>176,09</b>	<b>0,59</b>	<b>0,22</b>	<b>0,83</b>
Кофе растворимый	2,0	2,0		0,3	0,07			2,0	0,12	0,02	
Молоко	160,0	160,0		4,48	5,12	7,52		192,0	0,1	0,24	2,08
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
Печенье сахарное	20,0	20,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
<b>Н000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром</b>			<b>200/5/5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>202</b>	<b>217,85</b>	<b>0,46</b>	<b>0,26</b>	<b>1,04</b>
Крупа рисовая	36,0	36,0		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	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>553</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>95</b>	<b>611</b>	<b>596,24</b>	<b>6,06</b>	<b>0,64</b>	<b>2,29</b>
<b>Всего в День</b>			<b>553</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>95</b>	<b>611</b>	<b>596,24</b>	<b>6,06</b>	<b>0,64</b>	<b>2,29</b>

**Перспективное меню (День 2)**  
**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				
<b>Завтрак</b>															
<b>К000209 Яйцо отварное</b>				<b>Без диет</b>											
Яйцо	40,0	40,0	<b>1 шт.</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>				
<b>Н0000479 Каша молочная геркулес с маслом и сахаром</b>			<b>235/5/5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>29</b>	<b>225</b>	<b>231,33</b>	<b>1,24</b>	<b>0,28</b>	<b>1,04</b>				
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	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02						
Соль	1,0	1,0						0,1	0,03						
Масло сливочное	5,0	5,0						3,68	0,01	0,01					
<b>Н0000377 Чай с лимоном 1 вар.</b>			<b>200</b>	<b>0,04</b>	<b>3,9</b>	<b>0,05</b>	<b>48</b>	<b>0,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,8</b>				
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1				
<i>Вода питьевая</i>															
Сахар	180,0	180,0						0,3	0,05						
Лимон свежий	15,0	15,0						1,75	0,01		1,9				
<b>Н0000017 Фрукты свежие</b>			<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>	<b>0,03</b>	<b>247,5</b>				
Яблоки	150,0	150,0		0	0,6	14,7		24,0	3,3	0,03	247,5				
<b>Н0000478 Хлеб с маслом</b>			<b>100/10</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>215</b>	<b>44,8</b>	<b>5,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>				
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					
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>745</b>	<b>745</b>	<b>745</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>89</b>	<b>604</b>	<b>328,43</b>	<b>11,34</b>	<b>0,6</b>	<b>249,34</b>				
<b>Всего в День</b>	<b>745</b>	<b>745</b>	<b>745</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>89</b>	<b>604</b>	<b>328,43</b>	<b>11,34</b>	<b>0,6</b>	<b>249,34</b>				

Составил:

Дата: 25.01.2024

Стр: 2

**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	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг				
<b>Завтрак</b>															
<b>К000478 Бутерброд с маслом</b>			<b>100/15</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>224</b>	<b>45,7</b>	<b>5,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>				
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					
<b>К000209 Яйцо отварное</b>			<b>1 шт.</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>				
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18					
<b>Н000482 Каша манная молочная с маслом и сахаром</b>			<b>350/5/5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>211</b>	<b>380,58</b>	<b>0,56</b>	<b>0,45</b>	<b>1,82</b>				
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					
<b>Н000376 Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>4,91</b>	<b>0,81</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>				
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						
<i>Вода питьевая</i>	<i>175,0</i>	<i>175,0</i>													
<b>Н000485 Печенье</b>			<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>46</b>	<b>8,7</b>	<b>0,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>				
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		8,7	0,63	0,02					
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>745</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>88</b>	<b>617</b>	<b>461,89</b>	<b>8,02</b>	<b>0,77</b>	<b>1,86</b>				
<b>Всего в День</b>			<b>745</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>88</b>	<b>617</b>	<b>461,89</b>	<b>8,02</b>	<b>0,77</b>	<b>1,86</b>				

Составил:

Дата: 25.01.2024

Стр: 3

**Перспективное меню (День 4)**  
**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								
<b>Завтрак</b>																			
<b>К000478 Хлеб с маслом</b>				<b>Без диет</b>															
Хлеб пшеничный	100,0	100,0	<b>100/15</b>	6	8	32	224	45,7	5,02	0,12	0								
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02									
<b>К000209 Яйцо отварное</b>			<b>1 шт.</b>	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									
<b>Н000377 Чай с лимоном 1 вар.</b>			<b>200</b>	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								
<i>Вода питьевая</i>	180,0	180,0																	
Сахар	15,0	15,0																	
Лимон свежий	6,0	5,0																	
<b>Н000483 Каша гречневая молочная с маслом</b>			<b>200/5/5</b>	0,05	0,01	0,15	219	0,3	0,05	0,26	1,9								
Молоко	150,0	150,0		7	7	32		1,75	0,01	0,09	0,78								
Крупа гречневая	40,0	40,0		4,2	4,8	7,05		180,0	0,09	0,23	1,95								
Соль	1,0	1,0		5,04	1,32	24,84		8,0	2,68	0,08									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		3,68	0,03	0,01									
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,9	0,01	0,01									
<b>Н000017 Фрукты свежие</b>			<b>150</b>	0	0	15	60	0,1	0,02	0,03	247,5								
Яблоки	150,0	150,0		0,6	0,6	14,7		24,0	3,3	0,03	247,5								
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>715</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>92</b>	<b>607</b>	<b>267,56</b>	<b>12,55</b>	<b>0,59</b>	<b>249,08</b>								
<b>Всего в День</b>			<b>715</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>92</b>	<b>607</b>	<b>267,56</b>	<b>12,55</b>	<b>0,59</b>	<b>249,08</b>								

Составил:

Дата: 25.01.2024

Стр: 4

**Перспективное меню (День 5)**  
**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
<b>Н000478 Бутерброд с маслом</b>			<b>100/10</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>215</b>	<b>44,8</b>	<b>5,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>
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	
<b>Н000382 Какао с молоком и печеньем</b>			<b>200/34</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>32</b>	<b>189</b>	<b>222,24</b>	<b>1,3</b>	<b>0,26</b>	<b>1,04</b>
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>											
Печенье сахарное	34,0	34,0		2,55	4,01	8,02		9,86	0,71	0,02	
<b>Н000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром</b>			<b>200/5/5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>202</b>	<b>217,85</b>	<b>0,46</b>	<b>0,26</b>	<b>1,04</b>
Крупа рисовая	36,0	36,0		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	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>554</b>	<b>554</b>	<b>554</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>96</b>	<b>606</b>	<b>484,89</b>	<b>6,77</b>	<b>0,63</b>	<b>2,08</b>
<b>Всего в День</b>	<b>554</b>	<b>554</b>	<b>554</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>96</b>	<b>606</b>	<b>484,89</b>	<b>6,77</b>	<b>0,63</b>	<b>2,08</b>

Составил:

Дата: 25.01.2024

Стр: 5