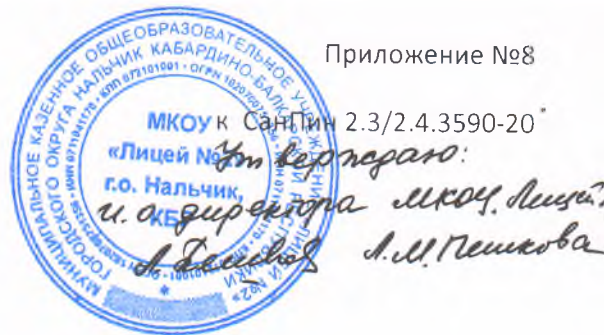


Юдзевиче меню

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : от 7-11лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Котлета гов.	100	21.54	18.98	18.08	326.52	
	Каша гречневая	150	5.73	4.07	27.66	166.61	
	Соус красный	50	0.304	1.033	2.928	22.423	
	Чай с аскарбинкой	200	0.0915	-	1.595	6.387	
	Хлеб	60	4.62	1.44	32.04	152,4	
Итого за завтрак	28.68%		32.28	25.523	82.303	674.34	
Итого за день							
День 2							
Завтрак	Рыба припуц	100	23.81	1.05	0.64	114.79	
	Пюре картоф.	150	4.095	5.115	34.845	193.53	
	Чай с сах. и лимоном	200	0.25	-	16.55	66.75	
	Хлеб	60	4.62	1.44	32.04	152,4	
	Яблоки нат .	250	1	1	24.5	105	
Итого за завтрак	26.89%		33,775	8,605	108,575	632,47	
Итого за день							
День 3							
	Биточки курин.	100	20,8	21,3	10,9	316	
	Каша пшен.	150	7.02	6.03	40.38	233.655	
	Соус сметанный с луком	50	0.67	4.3	2.69	52,29	
	Чай с аскарбинкой	200	0.0915	-	1.595	6.387	
	Хлеб	60	4.62	1.44	32.04	152,4	
	Яблоки нат.	250	1	1	24.5	105	
Итого за завтрак	36,8%		34,20	34,07	112,10	865,732	
Итого за день							
День 4							
Завтрак	Шницель нат.паров.	100	26,20	23,54	10,27	357,51	
	Капуста тушен.	150	2,85	3,53	13,73	97,59	
	Чай с аскарбинкой	200	0.0915	-	1.595	6.387	
	хлеб	60	4.62	1.44	32.04	152,4	
Итого за завтрак	26,08%		33,76	28,51	57,63	613,887	

Итого за день							
День 5	Котлета гов .	100	21,54	18,98	18,08	326,52	
Завтрак	Свекла туш.с морк.	100	1,7	3,5	10,4	80	
	Чай с аскарбинкой	200	0.0915	-	1.595	6.387	
	хлеб	60	4.62	1.44	32.04	152,4	
Итого за завтрак	24,04%		27,95	23,92	62,11	565,307	
Итого за день							
День 6	Тефтели мясн. с подлив.	60	11,08	15,05	8,58	208,92	
завтрак	Каша гречнев	150	5,73	4,07	27,66	166,61	
	Чай с аскарбинкой	200	0.0915	-	1.595	6.387	
	Хлеб	60	4.62	1.44	32.04	152,4	
	Яблоки натур.	250	1	1	24.5	105	
Итого за завтрак	27,19%		22,52	21,56	94,37	639,3	
Итого за день							
День 7	Грудка курин отв.	100	23,08	4	-	135	
Завтрак	Пюре картоф.	150	4,095	5,115	34,845	193,53	
	Соус сметан. с луком	50	0.67	4.3	2.69	52,29	
	Свекла туш. с морк.	100	1,7	3,5	10,4	80	
	Кисель с аскарбинкой	200	0,03	-	38,85	88,7	
	Хлеб	60	4.62	1.44	32.04	152,4	
Итого за завтрак	29,82%		4,62	1,44	32,04	152,4	
Итого за день							
День 8	Жаркое по домашнему	200	19,5	9,8	25,4	270	
завтрак	Компот из свежих яблок	200	0,27	-	21	80,3	
	Мандарины	200	2	0,5	23,5	95	
	Хлеб	60	4.62	1.44	32.04	152,4	
Итого за завтрак	25,4%		26,39	11,74	101,94	597,7	
Итого за день							
День 9	Биточки курин.	100	20,8	21,3	10,9	316	
Завтрак	Вермишель отварн.	150	3,55	3,26	24,30	139,57	
	Соус сметан. с луком	50	0,67	4,3	2,69	52,29	
	Компот из св. яблок	200	0,27	-	21	80,3	
	Хлеб	60	4.62	1.44	32.04	152,4	
Итого за завтрак	31,4%		29,91	30,3	90,93	740,56	
Итого за день							

День10	Тефтели мясн. с подлив.	60	11,08	15,05	8,58	208,92	
Завтрак	Рис отварн.	150	3,87	5,265	37,92	214,32	
	Чай с аскарбинкой	200	0.0915	-	1.595	6.387	
	Хлеб	60	4.62	1.44	32.04	152,4	
	банан	260	3,15	-	47,04	191,1	
Итого за завтрак	32,8%		22,8	21,75	127,17	773,12	
Итого за день							
Среднее значение за период							