

Прием пищи: завтрак для детей с 7 до 11 лет

_____ Кайсина Г.И.

обучающихся в 1 –ю смену.

Используемые источники для составления меню:

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий 1994г.,1997 г., 2005 г., 2008 г., 2011 г.

№ рецепт	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества			Эн.ценность, Ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
	Неделя первая					
	Понедельник					
21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	1	3	4	70
152	Плов из куры	240	14	15	32	318
210	Чай с лимоном	200			20	60
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	Итого	520	19	19	83	587
	Вторник					
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	2	6	63
305	Котлета рубленая из птицы	90	8	6	11	154
3/3	Картофельное пюре	150	3	8	21	155
6/10	Компот из сухофруктов	200			18	72
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	итого	560	16	17	83	583
	Среда					
11/8	Гуляш из мяса говядины с соусом	90	10	12	4	174
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	6	23	177
209	Чай с сахаром	200			20	58
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	Итого	500	19	19	74	548
	Четверг					
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	9	12	2	157
43/3	Вермишель отварная	150	5	4	32	188
210	Чай с лимоном	200			20	60
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	Печенье	30	1	1	2	43
	Итого	530	19	18	83	587
	Пятница					
103	Котлета «Волжская»	90	9	9	14	184
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6	9	22	206
209	Чай с сахаром	200			20	58
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	Итого	550	19	19	83	587

№ рецепт	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества			Эн.ценность, Ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
	Неделя вторая					
	Понедельник					
20/8	Тефтели из мяса говядины	90	10	11	4	183
43/3	Рожки отварные	150	5	4	32	188
209	Чай с сахаром	200			20	58
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	Итого	500	19	16	83	568
	Вторник					
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1	3	4	64
152	Плов из курицы	240	14	15	32	318
210	Чай с лимоном	200			20	60
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	Итого	560	19	19	83	581
	среда					
8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	1	4	6	63
305	Котлета рубленая из птицы	90	8	6	11	154
3/3	Картофельное пюре	150	3	8	21	155
6/10	Компот из сухофруктов	200			18	72
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	Итого	560	16	19	83	583
	Четверг					
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4	5	18	175
103	Котлета «Волжская»	90	9	9	14	184
	Кофейный напиток	200		1	13	83
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	итого	550	17	16	72	581
	Пятница					
394/94	Жаркое по-домашнему	240	12	15	12	220
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5	4	27	188
209	Чай с сахаром	200			20	58
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Яблоко	100			11	52
	Итого	630	19	19	82	578