

10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатное

Прием пищи завтрак. Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний
Используемые источники для составления меню
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

Неделя первая

Сахарный диабет, пищевая аллергия 7-11 лет

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий орт

Мельникова Е.В.

Директор МБОУ "Мультипрофильный лицей" Беляева Н.Ю.



Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Сахарный диабет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	209/08	Котлета куриная	90	127,85	8,08	12,06	7,38
	300/08	Чай б/сахара	200	46,15	0,08	0	9,4
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	500	506,21	18,84	17,85	73,81
	209/08	Котлета куриная с соусом	150	163,3	6,73	3,18	36,1
Сахарный диабет	300/08	Чай с сахаром	200	227,25	9,05	15,06	7,38
		Хлеб Дарницкий	30	48,64	0,12	0	12,4
	102/08	Каша "Дружба"	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Пищевая аллергия	300/08	Чай б/сахара	530	507,59	17,85	18,6	67,91
		Хлеб Дарницкий	210	241,11	6,55	8,33	35,09
	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	200	46,15	0,08	0	9,4
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	102/08	Каша "Дружба" с маслом	90	201,6	10,2	10,3	12,17
	54-23-н-22	Какао на молоке стужёном	530	557,26	18,78	18,99	68,69
Сахарный диабет		Хлеб пшеничный	210	241,11	6,55	8,33	35,09
	312/08	Булочка "Домашняя"	200	91,2	3,8	3,5	11,2
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий	60	128,2	4,37	7,07	22,13
	239/08	Картофель отварной	500	528,31	17	19,17	83,33
	200/08	Тефтели из говядины	180	182,46	3,14	7,04	27,21
Пищевая аллергия	300/08	Чай б/сахара	90	196,04	11,57	11,14	17,86
		Хлеб Дарницкий	200	46,15	0,08	0	9,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Пищевая аллергия	241/08	Картофельное пюре	500	493,05	16,74	18,54	66,5
	200/08	Тефтели из говядины с соусом	150	160,46	3,19	6,06	23,3
	300/08	Чай с сахаром	140	201,55	12,1	13,14	20,86
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			520	479,05	17,36	19,56	68,59

Сахарный диабет	ТТК185	Плов из куриного филе	90	227,25	9,5	12,06	7,38
	209/08	Котлета куриная	200	46,15	0,08	0	9,4
	300/08	Чай б/сахара	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий	500	528,19	15,63	18,39	68,89
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	210	217,06	12,6	10,15	21,5
	294/08	Чай с лимоном	210	62,62	0,07	0,01	15,31
Сахарный диабет		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Печенье	50	215	4	7,5	32,5
	227/08	Макаронны отварные	500	563,08	18,62	18,02	81,34
Пищевая аллергия	209/08	Шницель куриный	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	300/08	Чай б/сахара	90	227,25	10,85	12,06	17,38
	246/08	Хлеб Дарницкий	200	46,15	0,08	0	9,4
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Помидоры свежие	60	13,8	0,66	0,12	2,76
	227/08	Макаронны отварные	530	566,7	19,06	17,84	65,12
Пищевая аллергия	209/08	Шницель куриный	160	215,5	6,15	6,55	33,5
	300/08	Чай с сахаром	90	227,25	10,85	12,06	7,38
	246/08	Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
Неделя вторая		Помидоры свежие	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Помидоры свежие	30	10,8	0,33	0,06	1,98
			510	570,59	19,4	19,03	67,29

Неделя вторая

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Сахарный диабет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	90	177,7	8,25	13,48	22,3
	300/08	Чай б/сахара	200	46,15	0,08	0	9,4
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	500	556,06	19,01	19,27	88,73
	ТТК103-22	Котлета "Волжская"	150	163,81	7,15	3,43	21,15
Сахарный диабет	300/08	Чай с сахаром	90	177,7	7,25	13,48	22,3
		Хлеб Дарницкий	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
Пищевая аллергия		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	500	526,35	18,75	17,54	82,79
		Чай б/сахара	210	417,03	15,9	13	31,35
Сахарный диабет		Плов из куриного филе	200	46,15	0,08	0	9,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03

202 год
202 год

	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	3,06	14,98
			500	539,98	18,41	16,42	67,76
ищевая аллергия	ТТК/449-96	Плов из куриного филе	200	317,45	12,15	11,25	29,85
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	312/08	Булочка "Домашняя"	70	95,65	4,37	5,87	26,8
			500	530,14	18,59	17,48	81,08
сахарный диабет	115/08	Каша ячневая	200	320,25	13,05	16,51	38,58
	300/08	Чай б/сахара	200	46,15	0,08	0	9,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
			550	490	15,56	17,35	71,77
ищевая аллергия	115/08	Каша ячневая с маслом	210	340,85	15,8	18,45	41,98
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
			560	512,49	18,68	19,2	81,05
сахарный диабет	239/08	Картофель отварной	180	182,46	3,14	10,04	27,21
	178/08	Голубцы ленивые	100	195,59	5,9	6,02	14,44
	ТТК 36	Напиток Каркаде	200	69,4	6,54	0,1	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			510	515,85	17,53	16,52	66,08
ищевая аллергия	241/08	Картофельное пюре	180	160,46	3,19	8,06	26,3
	178/08	Голубцы ленивые	100	195,59	5,9	6,02	14,44
	ТТК 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			510	498,45	19,04	15,84	67,57
сахарный диабет	227/08	Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	209/08	Шницель куринный	90	227,25	10,74	13,06	22,38
	300/08	Чай б/сахара	200	46,15	0,08	0	9,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	552,90	18,29	18,72	67,36
ищевая аллергия	227/08	Макаронны отварные	180	211,1	5,52	5,3	23,55
	209/08	Шницель куринный	90	227,25	10,74	13,06	22,38
	300/08	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,4
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	555,39	18,33	18,72	70,36

