

с 03 октября 2022г

10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатное

Прием пищи завтрак, обед 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

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Сахарный диабет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
Пищевая аллергия	227/08	Вермишель отварная	530	653,83	31,42	15,86	92,49
	ТТК-100-22	Биточек "Колобок"	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	90	251,6	20,19	10	18,17
		Хлеб пшеничный	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	366/08	Сыр	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			30	109,20	6,96	8,85	0,00
			500	701,32	35,02	24,43	83,72
Сахарный диабет	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			530	554,21	19,05	17,18	82,76
Пищевая аллергия	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			550	554,21	19,05	17,18	82,76
Сахарный диабет	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Котлета из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
			520	575,73	22,99	22,1	74,26
Пищевая аллергия	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт

Директор МБОУ "Многопрофильный лицей" Бельева Н.Ю.









Пищевая аллергия	219/08	Каша гречневая распычатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	40	8,4	0,48	0,06	1,98
	<b>510</b>	<b>629,48</b>	<b>24,97</b>	<b>20,92</b>	<b>81,7</b>		
Сахарный диабет	240/08	Картофель отварной	150	182,46	3,14	7,04	27,21
	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	60	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>500</b>	<b>581,08</b>	<b>19,95</b>	<b>21,75</b>	<b>72,57</b>
	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
Пищевая аллергия	ттк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	14,79	14,34	18,02
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>500</b>	<b>573,39</b>	<b>21,22</b>	<b>19,02</b>	<b>75,8</b>
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
Сахарный диабет	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			<b>530</b>	<b>593,08</b>	<b>23,33</b>	<b>17,22</b>	<b>88,29</b>
	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
Пищевая аллергия		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	100	46,00	0,40	0,40	9,80
			<b>550</b>	<b>593,08</b>	<b>23,33</b>	<b>17,22</b>	<b>88,29</b>
Сахарный диабет	109/08	Каша овсяная	200	207,38	6,33	8,90	25,49
	437/91	Кнели из кур	90	246,89	10,52	9,21	8,49
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>520</b>	<b>584,29</b>	<b>18,87</b>	<b>18,48</b>	<b>61,32</b>
	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Пищевая аллергия	437/91	Кнели из кур	90	246,89	10,52	9,21	8,49
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			<b>500</b>	<b>585,44</b>	<b>18,5</b>	<b>13,38</b>	<b>74,29</b>

Сахарный диабет	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	294/08	Чай б/сахара, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
			<b>520</b>	<b>584,43</b>	<b>21,8</b>	<b>22,7</b>	<b>69,01</b>
Пищевая аллергия	112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
		Конфета	30	65,6	1,4	1,7	1,11
			<b>500</b>	<b>597,38</b>	<b>16,85</b>	<b>25,3</b>	<b>65,72</b>
		Итого за 5 дней сахарный диабет		<b>2972,36</b>	<b>108,92</b>	<b>101,07</b>	<b>372,89</b>
		Среднее за 5 дней сахарный диабет		<b>594,47</b>	<b>21,78</b>	<b>20,21</b>	<b>74,58</b>
		Итого за 5 дней пищевая аллергия		<b>2978,77</b>	<b>104,87</b>	<b>95,84</b>	<b>385,8</b>
		Среднее за 5 дней пищевая аллергия		<b>595,75</b>	<b>20,97</b>	<b>19,17</b>	<b>77,16</b>
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"				Мельникова Е.В.	