

# 1-4 классы завтраки

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24</b>	<b>19.2</b>	<b>98</b>	<b>660.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>4.08</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>24</b>	<b>19.2</b>	<b>98</b>	<b>660.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	70	22.5	1.7	0.8	108.4
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	5.3	42.4
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	18	1.2	0.2	6	30.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>598</b>	<b>38.7</b>	<b>14</b>	<b>83.4</b>	<b>615.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.36</b>	<b>2.16</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>598</b>	<b>38.7</b>	<b>14</b>	<b>83.4</b>	<b>615.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0.4	0.1	9.3	39.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>14.5</b>	<b>13.9</b>	<b>93.3</b>	<b>555.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.96</b>	<b>6.43</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>14.5</b>	<b>13.9</b>	<b>93.3</b>	<b>555.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1.2	7.1	6.7	95.1
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26.6</b>	<b>27</b>	<b>79.8</b>	<b>668.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.02</b>	<b>3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>26.6</b>	<b>27</b>	<b>79.8</b>	<b>668.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-2соус	Соус белый основной	100	2.7	3.8	4.3	62.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>42.1</b>	<b>21.6</b>	<b>57.2</b>	<b>592.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.51</b>	<b>1.36</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>42.1</b>	<b>21.6</b>	<b>57.2</b>	<b>592.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Джем из черной смородины	30	0.2	0	21.9	88.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17.4</b>	<b>11.3</b>	<b>118.9</b>	<b>647.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.65</b>	<b>6.83</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>17.4</b>	<b>11.3</b>	<b>118.9</b>	<b>647.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-10хн	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23.5</b>	<b>23.3</b>	<b>80.3</b>	<b>624.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.99</b>	<b>3.42</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>23.5</b>	<b>23.3</b>	<b>80.3</b>	<b>624.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25.4</b>	<b>19.4</b>	<b>89.3</b>	<b>632.6</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.76</b>	<b>3.52</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>25.4</b>	<b>19.4</b>	<b>89.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>				
	<b>Завтрак</b>				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18.2</b>	<b>15.8</b>	<b>82</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.87</b>	<b>4.51</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>18.2</b>	<b>15.8</b>	<b>82</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>35.5</b>	<b>14.6</b>	<b>89.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.41</b>	<b>2.53</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>35.5</b>	<b>14.6</b>	<b>89.9</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	555.8	26.59	18.01	87.21	617.42

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	1.67
Витамин В1(мг)	0
Витамин В2(мг)	0.01
Витамин А(мкг рет.экв)	6.96
Кальций(мг)	19.58
Фосфор(мг)	2.4
Магний(мг)	2.32
Железо(мг)	0.21
Калий(мг)	28.37
Йод(мкг)	1.38
Селен(мкг)	0.03