

## ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Дети от 7 до 11 лет

меню 2-х недельное на 1 неделю СУББОТА

категория дети

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
<b>Без диет</b>											
<b>К000246 Гуляш из отварной говядины</b>			<b>70</b>	<b>9,34</b>	<b>9,82</b>	<b>3,37</b>	<b>139</b>	<b>14,16</b>	<b>1,38</b>	<b>0,07</b>	<b>0,8</b>
Говядина 1к	50,0	50,0		9,3	8,0			4,5	1,35	0,08	
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Лук репчатый	9,0	7,0		0,1		0,64		2,17	0,06		0,7
Мука пшеничная	3,0	3,0		0,31	0,03	2,06		0,54	0,04		
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		0,72			
Томат-паста	2,0	2,0		0,1		0,38		0,4	0,05		0,9
<b>К000338 Фрукты или ягоды свежие (яблоки)</b>			<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>54</b>	<b>19,2</b>	<b>2,64</b>	<b>0,02</b>	<b>198</b>
Яблоки	120,0	120,0		0,48	0,48	11,76		19,2	2,64	0,02	198,0
<b>К000478 хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3,4</b>	<b>0,64</b>	<b>14,8</b>	<b>79</b>	<b>17,2</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04	
<b>К000049 Салат витаминный (2 вариант)</b>			<b>50</b>	<b>0,87</b>	<b>2,68</b>	<b>4,47</b>	<b>46</b>	<b>16,44</b>	<b>0,27</b>	<b>0,02</b>	<b>4,78</b>
Капуста белокочанная свежая	25,0	20,0		0,36	0,02	0,94		9,6	0,12	0,01	9,0
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Горошек зеленый консервированный	15,0	12,0		0,37	0,02	0,78		2,4	0,08	0,01	1,2
Сахар	2,0	2,0				2,0		0,04	0,01		
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
Лук репчатый	7 143	6,0		0,08		0,55		1,86	0,05		0,6
Лимон свежий	2,0	2,0		0,02		0,06		0,7			0,76
<b>К000377 Чай с лимоном</b>			<b>200/20</b>	<b>0,24</b>	<b>0,05</b>	<b>18,34</b>	<b>75</b>	<b>6,25</b>	<b>0,77</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Лимон свежий	5,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
<b>К000304 Рис отварной</b>			<b>150</b>	<b>2</b>	<b>3,01</b>	<b>19,53</b>	<b>113</b>	<b>5,98</b>	<b>0,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Крупа рисовая	30,0	30,0		2,1	0,3	21,42		2,4	0,3	0,01	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		0,72			
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
<b>К000494 Суп чечевичный</b>			<b>200</b>	<b>8,64</b>	<b>8,25</b>	<b>11,34</b>	<b>154</b>	<b>24,77</b>	<b>0,81</b>	<b>0,06</b>	<b>1,98</b>
Чечевица	18,0	18,0		4,32	0,27	8,33		14,94		0,04	
Картофель	24,0	18,0		0,36	0,07	2,93		1,8	0,16	0,01	3,6
Морковь	8,0	6,0		0,08	0,01	0,43		3,06	0,04		0,3
Лук репчатый	8,0	6,0		0,08		0,55		1,86	0,05		0,6
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Томат-паста	1,0	1,0		0,05		0,19		0,2	0,03		0,45
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54			
Говядина 1к	23,0	23,0		4,28	3,68			2,07	0,62	0,03	
<b>всего в Завтрак</b>			<b>830</b>	<b>24,97</b>	<b>24,93</b>	<b>83,61</b>	<b>660</b>	<b>104</b>	<b>8,16</b>	<b>0,22</b>	<b>206,36</b>
<b>всего в день</b>			<b>830</b>	<b>24,97</b>	<b>24,93</b>	<b>83,61</b>	<b>660</b>	<b>104</b>	<b>8,16</b>	<b>0,22</b>	<b>206,36</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763365

Владелец Абакаров Ибрагим Сахратулаевич

Действителен с 14.02.2023 по 14.02.2024