

с 13 января 2025г

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

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт" Мельникова Е.В.

Директор КОГОАУ "Гимназия №1" Ходырев А.П.

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	180	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	8,52	13,14	9,86
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	529,45	19,2	18,93	67,19
Пищевая аллергия	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	8,52	13,14	9,86
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	529,45	19,2	18,93	67,19
Сахарный диабет	227/08	Макароны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	тк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	10,25	12,3	32,02
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			530	557,7	18,2	18,02	69,88
Пищевая аллергия	227/08	Макароны отварные	150	211,1	5,52	5,3	23,55
	тк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	10,25	12,3	32,02
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	246/08	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,98
			530	557,7	18,2	18,02	69,88
Сахарный диабет	тк 122/23	Перловка отварная	180	185,6	2,8	0,41	24,68
	189/08	Биточек из говядины	90	263,15	13,74	15,06	32,36
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	518,35	18,49	15,83	69,37
Пищевая аллергия	тк 122/23	Перловка отварная	180	185,6	2,8	0,41	24,68
	189/08	Биточек из говядины	90	263,15	13,74	15,06	32,36
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3

		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	518,35	18,49	15,83	69,37
Сахарный диабет	239/08	Картофель отварной	180	182,46	3,14	4,02	27,21
	189/08	Котлета из говядины	90	263,15	13,74	15,06	32,36
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	515,21	18,83	19,44	71,9
Пищевая аллергия	239/08	Картофель отварной	180	182,46	3,14	4,02	27,21
	189/08	Котлета из говядины	90	263,15	13,74	15,06	32,36
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	515,21	18,83	19,44	71,9
Сахарный диабет	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	217/08	Фрикадельки из курицы	90	235,6	12,85	10,2	8,32
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
			590	575,46	19,00	16,49	70,18
Пищевая аллергия	225/08	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	217/08	Фрикадельки из курицы	90	235,6	12,85	10,2	8,32
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
			590	575,46	19,00	16,49	70,18

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Сахарный диабет	109/08	Каша овсяная с маслом	210	357,52	13,36	14,58	45,39
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
			560	482,32	15,79	15,42	69,48
Пищевая аллергия	109/08	Каша овсяная с маслом	210	357,52	13,36	14,58	45,39
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	120	55,20	0,48	0,48	11,76
			560	482,32	15,79	15,42	69,48
Сахарный диабет	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
	тк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	10,25	12,3	32,02

	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	549,3	17,72	17,96	79,68
Пищевая аллергия	227/08	Вермишель отварная	180	211,1	5,52	5,3	35,33
	тк 101/22	Котлета "Умка"	90	268,6	10,25	12,3	32,02
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	549,3	17,72	17,96	79,68
Сахарный диабет	тк 122/23	Перловка отварная	180	185,6	2,8	0,41	24,68
	189/08	Котлета из говядины	90	263,15	13,74	15,06	32,36
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	518,35	18,49	15,83	69,37
Пищевая аллергия	тк 122/23	Перловка отварная	180	185,6	2,8	0,41	24,68
	189/08	Котлета из говядины	90	263,15	13,74	15,06	32,36
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	518,35	18,49	15,83	69,37
Сахарный диабет	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	189/08	Шницель из говядины	90	223,18	8,02	10,54	25,36
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	556,59	18,7	16,33	82,69
Пищевая аллергия	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81	8,73	5,43	45
	189/08	Шницель из говядины	90	223,18	8,02	10,54	25,36
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	556,59	18,7	16,33	82,69
Сахарный диабет	239/08	Картофель отварной	180	182,46	3,14	4,02	27,21
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	8,52	13,14	9,86
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	471,02	15,43	17,52	67,36
Пищевая аллергия	239/08	Картофель отварной	180	182,46	3,14	4,02	27,21
	200/08	Тефтели из говядины	90	196,04	8,52	13,14	9,86
	300/08	Чай б/сахара	200	1,2	0	0	0,3
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	471,02	15,43	17,52	67,36