

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Дошколка 72,53

дата

Утвердил: должность

Директор

Каравашева К.А.

1

1

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прим пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1		гор.блюдо	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	205	8,1	10,3	24,1	182	1	20,07	
				гор.напиток	Сок фруктовый по 0,2гр в коробках	200	0	0	18	2	10	23
				хлеб	Оладья со стуженным молоком 90/15	105	7,55	6,3	41,2	252	13	19,83
				фрукты								
				итого		510	15,65	16,6	83,3	436		62,9
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	1	Итого за день:			510	15,65	16,6	83,3	436		62,9	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	1,25	2,47	18,03	161,23	25	10,74	
				Котлеты рубленые из птицы	100	15,8	12,6	17,8	260	71	34,7	
			гор.напиток	Напиток витаминизированный "Витошка"	200		0	19	75	72	10,28	
			хлеб	Хлеб в ассортименте	30	2,28	1,4	20	51		2,95	
			фрукты									
			итого		480	19,33	16,47	74,83	547,23		58,67	
1	2	Итого за день:			480	19,33	16,47	74,83	547,23		58,67	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,2	3	21,8	189	24	6,89	
				Капуста тушенная с мясом	100	11,05	11,4	6,6	173,55	54-10м-2020	99,68	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	5	10,41	
			хлеб	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,5		2,59	
			фрукты									
			итого		480	19,03	18,24	71,86	585,05		119,57	

1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого	0	0	0	0	0	0	0	
1	3	Итого за день:		480	19,03	18,24	71,86	585,05	58	119,57	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной птицы	230	10,76	9,38	29,69	306,64	58	72,09
			гор.напиток	Компот из смеси сухофрукто в	200	0,59	0	28,22	116	5	6,52
			хлеб	Хлеб в ассортименте	30	3	1,4	20	51	11	2,95
			фрукты								
			итого	460	14,35	10,78	77,91	473,64		81,56	
			итого	460	14,35	10,78	77,91	473,64		81,56	
1	4	Итого за день:		460	14,35	10,78	77,91	473,64		81,56	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	15,49	13,26	30,71	204	33	57,87
			гор.напиток	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	200	0	0	24	95	73	12,1
			хлеб								
			фрукты	Йогурт	100	1,2	2,5	16	85		38
			итого	500	16,69	15,76	70,71	384		107,97	
			итого	500	16,69	15,76	70,71	384		107,97	
1	5	Итого за день:		500	16,69	15,76	70,71	384		107,97	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	205	6,1	10,3	24,1	182	44	17,98
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2,08	1,6	12,9	39,1	44	5,91
			хлеб								
			фрукты	Оладья со сгущенным молоком 90/15	105	7,55	6,3	41,2	252	13	19,83
			итого	510	15,73	18,2	78,2	473,1		43,72	
2	1	Итого за день:		510	15,73	18,2	78,2	473,1		43,72	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого	0	0	0	0	0	0	0	

			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			итого		0	0	0	0	0	0	0	0	
2	1		Итого за день:		510	15,73	18,2	78,2	473,1			43,72	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	115	8,5	7,84	12,93	156,05	31		34,75	
			гор.напиток	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	75	72		10,28	
			хлеб	Хлеб в ассортименте	30	2,21	0,24	26,8	70,5			2,95	
			фрукты										
			итого			345	10,71	8,08	58,73	301,55			47,98
2	2		Обед	закуска									
		1 блюдо											
		2 блюдо											
		гарнир											
		напиток											
		хлеб бел.											
		хлеб черн.											
		итого				0	0	0	0	0			0
2	2		Итого за день:		345	10,71	8,08	58,73	301,55			47,98	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	150	3,6	5,4	31,15	209,7	35		12,1	
				Курица, тушеная в сметанном соусе	120	7,52	8,32	3,77	114,9	9		49,54	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	5		10,41	
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	3	1,4	20	51	11		3,12	
			фрукты										
			итого			510	16,62	18,72	83,62	527,6			75,17
2	3	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			итого			0	0	0	0	0			0
2	3		Итого за день:		510	16,62	18,72	83,62	527,6			75,17	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	15,49	13,26	30,71	204	33		57,87	
			гор.напиток	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	200	0	0	24	95	73		12,1	
			хлеб										
			фрукты										
				Йогурт		100	1,2	2,5	16	85			38
			итого			500	16,69	15,76	70,71	384			107,97

2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0	0	0	
2	4	Итого за день:		500	16,69	15,76	70,71	384		107,97		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 150/10	160	2,5	5,1	21,9	151,5	30	12,6	
				Котлеты рубленые из птицы	100	15,8	12,6	17,8	260	71	34,7	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14,9	58	41	5,87	
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	1,24	0,24	14,76	70,5		2,12	
			фрукты									
			итого		500	19,74	17,94	69,36	540		55,29	
2	5	Обед	закуска									
	1 блюдо											
	2 блюдо											
	гарнир											
	напиток											
	хлеб бел.											
	хлеб черн.											
	итого			0	0	0	0	0	0	0		
2	5	Итого за день:		500	19,74	17,94	69,36	540		55,29		
Среднее значение за период:				479,5	16,454	15,655	73,923	465,217		76,08		