

Утвердил: должность

Директор

Караваява

КАЗ СОН

день

месяц

год

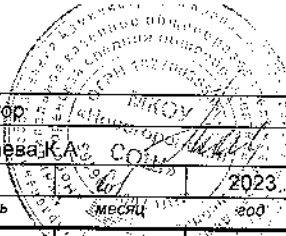
Типовое примерное меню приготовления

фамилия

Возрастная категория

0В3 7-11лет 156,41

дата



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	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 сгущенным молоком 90/15	105	7,55	6,3	41,2	252	13	19,83	
			фрукты									
			итого				510	15,65	16,6	83,3	436	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	22	7	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
	Корж молочный	40	2,6	4,5	24,8	150		25				
	Яблоко	110	0,6	0	14,7	70,5		30,2				
итого				350	3,28	4,51	50,49	277,35		62,2		
1	1	Итого за день:			860	18,93	21,11	133,79	713,35		125,1	
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	0	19	75	72	10,28	
			хлеб	Хлеб в ассортименте	50	2,28	1,4	20	51		3,9	
			фрукты									
			итого				500	19,33	16,47	74,83	547,23	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток	Сок в т/п 0,2	200	2	0,2	11	44		23	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		38				
	Корж молочный	40	2,6	4,5	24,8	150		25				
итого				340	7,1	5,9	51,8	279		86		

1	2	Итого за день:			840	26,43	22,37	126,63	826,23		145,62
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	102,17
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	5	10,41
			хлеб	Хлеб в ассортименте	50	2,28	0,24	14,76	70,5		3,9
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	19,03	18,24	71,86	585,05		123,37
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	22	7
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89		35,8			
	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		38			
<i>итого</i>		400	4,08	1,31	48,79	230,85		80,8			
1	3	Итого за день:			900	23,11	19,55	120,65	815,9		204,17
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной птицы	230	10,76	9,38	29,69	306,64	56	72,09
				Комлот из смеси сухофруктов	200	0,59	0	28,22	116	5	6,52
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	3	1,4	20	51	11	3,12
			фрукты								
				Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	61,6	49	12
			<i>итого</i>		510	19,35	15,38	78,19	535,24		93,73
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	22	7
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		30,2			
	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		38			
<i>итого</i>		400	2,98	1,61	36,79	188,85		75,2			
1	4	Итого за день:			910	22,33	16,99	114,98	724,09		168,93
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 "Витощка"	200	0	0	24	95	73	12,1
			хлеб								
			фрукты								

			Йогурт	100	1,2	2,5	16	85		38	
			итого	500	16,89	15,76	70,71	384		107,97	
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Сок в т/п 0,2	200	2	0,2	11,2	44,8		23
			хлеб бел.	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	341	21,7
			хлеб черн.								
				Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		30,2
			итого		345	9,02	10,08	31,06	243,8		74,9
1	5	Итого за день:		845	25,71	25,84	101,77	627,8		182,87	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	205	6,1	10,3	24,1	182	44	17,98
			гор.напит	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	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Сок в т/п 0,2	200	2	0,2	11	44		23
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		38
			Корж молочный	40	2,6	4,5	24,8	150		25	
		итого		340	7,1	5,9	51,8	279		86	
2	1	Итого за день:		850	22,83	24,1	130	752,1		129,72	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое домашнему	230	17,01	15,68	25,86	312,1	31	67,33
			гор.напит	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	75	72	10,28
			хлеб	Хлеб в ассортименте	70	2,21	0,24	26,8	70,5		5,46
			фрукты								
			итого		500	19,22	15,92	71,66	457,6		83,07
2	2		Обед	закуска							
		1 блюдо									
		2 блюдо									
		гарнир									
		напиток		Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	22	7
		хлеб бел.									
		хлеб черн.									
				Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33		35,4
			Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		38	
		итого		400	3,38	1,41	34,49	174,85		80,4	



			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14,9	58	41	5,87
			гор.напит							
			Хлеб в ассортименте	40	1,24	0,24	14,76	70,5		3,12
			хлеб							
			фрукты							
			итого	500	19,74	17,94	69,36	540		56,29
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			чай с молоком	200	2,08	1,6	12,9	39,1	44	5,91
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			Йогурт	100	1,2	2,5	16	85		38
			Банан	100	2,36	1,23	1,87	189,28		35,8
			итого	400	5,64	5,33	30,77	313,38		79,71
2	5	Итого за день:		900	25,38	23,27	100,13	853,38		136
		Среднее значение за период:		871	23,301	22,103	117,168	737,235		156,41