

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250/10	7,4	13,5	53,2	364	174	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54	15	2011
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,36	7,49	14,89	136	1	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	30,9	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		585	17,44	26,93	95,17	680,5		
ИТОГО за день:			17,44	26,93	95,17	680,5		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	70\71	2011
	РАГУ ИЗ МЯСА	250	16,25	43,6	31,3	540	263	2011
	ЧАИ С САХАРОМ	215	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГЛДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	69	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		715	725	21,5	44,72	88,52		
ИТОГО за день:			725	21,5	44,72	88,52		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6,89	2,5	61,67	21	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,03	8,8	33,6	230,4	128	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,06	0,26	20,1	94,6	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	30,9	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		660	19,89	26,01	100,41	692,57		
ИТОГО за день:			19,89	26,01	100,41	692,57		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475	223	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	КК	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		505	28,67	19,92	88,4	653		
ИТОГО за день:			28,67	19,92	88,4	653		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	13,8	12,9	254,25	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,4	171,2	303	2011
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		630	23,92	23,45	93,03	718,45		
ИТОГО за день:			23,92	23,45	93,03	718,45		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	250/10	11,2	16,6	49,7	393,7	173	2011
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,36	7,49	14,89	136	1	2011
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,3	2,9	0	36	15	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,13	0,2	9,9	46,4	кк	2011
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		580	18,83	27,1	103,95	738,6		
ИТОГО за день:			18,83	27,1	103,95	738,6		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,67	4	7,17	72,9	53	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	8,76	3,81	159	261	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,2	232,9	203	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8	105,1	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,06	0,26	20,1	94,6	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		650	21,43	23,36	95,08	734,1		
ИТОГО за день:			21,43	23,36	95,08	734,1		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,4	171,2	303	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,012	32,82	71	354	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	151,2	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		740	24,62	21,762	102,92	732,8		
ИТОГО за день:			24,62	21,762	102,92	732,8		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК ИТОГО за прием пищи:	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475	223	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,06	0,26	20,1	94,6	к/к	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
		515	29,43	19,98	93,4	676,6		
ИТОГО за день:			29,43	19,98	93,4	676,6		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,83	55	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,8	13,8	12,9	254,25	268	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,03	8,8	33,6	230,4	128	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,2	141,1	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,3	0,4	19,7	92,8	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		670	25,1	29,45	117,9	865,38		
ИТОГО за день:			25,1	29,45	117,9	865,38		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	230,83	262,682	978,78	7293
Среднее значение за период	23,083	26,2682	97,878	729,3

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	626