

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

О.В. Стрелкова

дата

день 10

месяц 02

год 2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	закуска	Салат из свежей капусты	60	0,93	3,05	5,84	54,31	13\08	4,25	
			гор.блюдо	Поджарка из свинины	90	12,29	32,61	4,38	361,8	37\08/94	54,22	
				Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	464/94	8,23	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	52-2гн/22	1,31	
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,24	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,57	
			фрукты									
				Слойка с повидлом	60	3,08	11,44	36,71	233,87	тк 87	17,18	
			<i>итого</i>									
1	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	617,5	25,15	52,08	97,91	933,27		90	
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	60	0,93	3,05	5,64	54,31	13\08	4,25	
			2 блюдо	Поджарка из свинины	200	1,3	1,99	9,83	61,75	46/08	4,26	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	90	12,29	32,61	4,38	361,6	37\08/94	54,22	
			напиток	Чай с сахаром	150	4,48	4,44	19,55	133,76	464/94	8,23	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	6,5	26,8	52-2гн/22	1,31	
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,53	
				Рулетик с повидлом	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,2	
					65	5,99	7,65	41,7	254,38	тк 38	11	
			<i>итого</i>									
1	1	Итого за день:										
					845,5	31,03	50,5	122,78	1064,7		90	
					1463	56,18	102,58	220,69	1997,97		180	
1	2	Завтрак	закуска	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,93	52,44	17\08	9,85	
			гор.блюдо	Суфле "Золотая рыбка"	100	14,04	13,93	7,64	209,86	87/08	44,2	
				Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	472/94	13,32	
			гор.напиток	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92		17,82	
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,24	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,57	
			фрукты									
			<i>итого</i>									
					567,5	23,22	22,16	77,95	608,09		90	
1	2	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,93	52,44	17\08	9,85	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,61	4,45	9,73	85,41	39/08	9,23	
			2 блюдо	Суфле "Золотая рыбка"	90	10,3	9,87	6,88	156,18	87/08	39,38	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	472/94	13,32	
			напиток	Сок разливной	200	1	0,2	20,2	92		11,49	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,53	
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,2	

1	2	Итого за день:		790,5	22,76	22,77	96,97	688,99		90
1	3	Завтрак	Итого	1358	45,98	44,93	174,92	1297,08		180
		закуска	Салат из свежих помидоров	50	0,55	2,59	2,25	35,58	2\08	10,25
		гор.блюдо	Котлета "Московская" с соусом	91	11,12	12,94	10,45	202,33	475/97	40,53
		гор.напиток	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	ТТК 31	10,89
		хлеб	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн/22	10,42
		хлеб	Хлеб пшеничный	23,5	1,79	0,19	11,56	55,23		2,03
		фрукты	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,57
			Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8		14,31
1	3	Обед	Итого	674,5	22,18	27	79,29	652,08		90
		закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,11	2,69	42,69	2\08	12,35
		1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,44	3,91	14,16	108,11	47\08	5,09
		2 блюдо	Котлета "Московская" с соусом	91	11,12	12,94	10,45	202,33	475/97	40,53
		гарнир	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	ТТК 31	10,89
		напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/22	1,31
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	38,5	2,93	0,31	18,94	90,48		3,32
		хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,2
			Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8		14,31
1	3	Итого за день:	Итого	907,5	24,8	28,75	99,14	757,27		90
1	4	Завтрак	Итого	1582	46,98	55,75	178,43	1409,35		180
		закуска	Салатик овощной	70	1,39	10,94	5,74	126,75	ТТК	8,3
		гор.блюдо	Колобок "Новинка" с соусом	100	9,06	12,48	7,92	179,91	ТТК 52	29,15
		гор.напиток	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	464/94	12,43
		хлеб	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/22	13,11
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		2,59
		фрукты	Хлеб дарницкий	20	1,323	0,24	6,68	34,8		1,57
			Слойка с творогом	60	8,09	11,06	25,64	210,85	ТТК 83	22,85
1	4	Обед	Итого	630	32,623	44,33	99,86	902,45		90
		закуска	Салатик овощной	60	1,19	9,38	4,92	108,64	ТТК	7,11
		1 блюдо	Атырчи шыд со сметаной	205	1,76	2,86	10,13	73,01	44\08	7,5
		2 блюдо	Колобок "Новинка" с соусом	100	9,06	12,48	7,92	179,91	ТТК 52	29,15
		гарнир	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	464/94	12,43
		напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/22	1,31
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75		3,88
		хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,75		2,2
			Слойка с творогом	70	9,43	12,9	29,92	245,98	ТТК 83	26,42
1	4	Итого за день:	Итого	858	32,79	44,09	117,4	968,08		90
			Итого	1488	65,413	88,42	217,26	1870,53		180

1	5	Завтрак	закуска	Салат "Золотая осень"	75	1,28	7,61	8,77	109,41	13/96	10,04
			гор.блюдо	Котлета "Калорийная" с соусом	90	9,69	17,34	10,54	237,56	201/04	31,84
				Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	ТТК 59	7,09
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/22	1,31
			хлеб	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,4		2,07
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,57
			фрукты	Апельсин	300	2,7	0,6	24,3	129		36,08
			<i>итого</i>		859	23,06	28,56	106,04	787,11		90
1	5	Обед	закуска	Салат "Золотая осень"	60	1,02	6,09	7,02	87,53	13/96	7,94
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	205	1,53	4,58	8,25	80,31	56/08	8,02
			2 блюдо	Котлета "Калорийная" с соусом	90	9,69	17,34	10,54	237,56	201/04	31,84
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	ТТК 59	7,09
			напиток	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92		17,82
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	39	2,96	0,31	19,19	91,65		3,36
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,2
				Ватрушка наливная	75	6,94	7,33	39,14	246,19	413/04	11,73
			<i>итого</i>		847	31,04	38,77	151,13	1077,1		90
1	5	Итого за день:			1706	54,1	67,33	257,17	1864,21		180
2	1	Завтрак	закуска	Салат "Новинка"	60	1,66	6,66	5,4	88,46	ТТК №54	7,71
			гор.блюдо	Гуляш из свинины	90	12,78	23,25	1,92	268,06	ТТК №29	52,57
				Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	ТТК 59	7,09
			гор.напиток	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92		17,82
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,24
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,57
			фрукты								
			<i>итого</i>		557,5	25,66	33,23	90,09	764,59		90
2	1	Обед	закуска	Салат "Новинка"	65	1,8	7,21	5,85	95,83	ТТК №54	8,09
			1 блюдо	Суп "Крестьянский" со сметаной	205	1,8	4,59	10,12	88,77	48/08	6,23
			2 блюдо	Гуляш из свинины	90	12,78	23,25	1,92	268,06	ТТК №29	52,57
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	ТТК 59	7,09
			напиток	Сок в ассортименте (разливной)	200	1	0,2	20,2	92		11,49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,53
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		762,5	27,42	38,25	101,36	861,18		90
2	1	Итого за день:			1320	53,08	71,48	191,45	1625,77		180
2	2	Завтрак	закуска	Окорочок куриный отварной	100	27,77	13,43	0,13	228	439/94	65,8
			гор.блюдо	Картофель тушеный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	ТТК 31	10,89
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13ж/22	8,5

		Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,24
		Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,57
		фрукты							
		<i>итого</i>							
2	Обед	закуска	507,5	35,58	21,75	63,79	588,57		90
		1 блюдо	70	1,09	3,56	6,58	63,36	13\08	4,97
		2 блюдо	200	4,44	3,91	14,16	8,11	47\08	5,16
		гарнир	100	27,77	13,43	0,13	228	439\94	65,8
		напиток	150	4,48	4,44	19,55	133,76	464\94	8,23
		хлеб бел.	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/22	1,31
		хлеб черн.	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,53
		<i>итого</i>							
2	2	Итого за день:	772,5	41,97	25,76	72,75	583,41		90
		закуска	1280	77,55	47,51	136,54	1171,98		180
2	Завтрак	гор.блюдо	80	1	8,08	6,89	105,36	6\04	10,48
		гор.блюдо	90	7,61	10,52	6,99	152,8	ТТК № 21	24,45
		гор.напиток	150	3,06	4,43	20,05	130,86	472\94	13,32
		хлеб	200	0,2	0	8	33	54-33хн/22	5,02
		хлеб	31,25	2,38	0,25	15,38	73,44		2,7
		хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,57
		фрукты							
		Йогурт ароматизированный в инд.упак.	150	4,35	3,75	16,5	117		32,46
		<i>итого</i>							
2	3	Итого за день:	721,25	19,92	27,27	80,49	647,26		90
		закуска							
2	Обед	1 блюдо	210	1,64	5,42	6,96	83,69	41\08	8,56
		2 блюдо	90	7,61	10,52	6,99	152,8	ТТК № 21	24,45
		гарнир	150	3,06	4,43	20,05	130,86	472\94	13,32
		напиток	200	0,2	0	8	33	54-33хн/22	5,02
		хлеб бел.	46,25	3,52	0,37	22,76	108,69		3,99
		хлеб черн.	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,2
		Йогурт ароматизированный в инд.упак.	150	4,35	3,75	16,5	117		32,46
		<i>итого</i>							
2	3	Итого за день:	874,25	22,23	24,83	90,61	674,76		90
		гор.блюдо	1595,5	42,15	52,1	171,1	1322,02		180
2	4	Завтрак	155	6,05	6,31	29,92	198,1	257\94	12,97
		Запеканка из творога	100	20,72	3,8	12,4	165,32	106\08	45,41
		Молоко стущённое	40	2,88	3,4	22,2	131,2		16,26
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/22	1,31
		Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,24
		Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,57

