

ЛАСОВАНО

(должность)

10.09.2015 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 12 лет и старше
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	210	17,79	34,61	3,76	373,88	210
	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122,12	12
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	29,34	47,53	67,17	776,85	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,88	2,50	15,28	87,15	61
	Салат из свежих огурцов	100	0,79	5,10	2,96	60,89	13
	Гуляш	100/15	16,73	40,86	5,51	456,27	92
	Картофельное пюре	180	3,47	5,98	22,84	153,5	131
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	30,11	55,69	122,08	1088,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	59,45	103,22	189,25	1865,6	
День 2							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	70/20	9,06	22,55	11,86	283,77	278
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Каша пшеничная рассыпчатая	180/7	9,09	4,45	50,38	260,19	167
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	35,90	32,38	144,48	976,47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54
	Печень по-строгановски	100/20	25,46	18,65	4,20	316,64	95
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,93	0,83	43,92	215,46	202
	Икра свекольная	100	1,65	7,08	9,18	107,55	46
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	43,50	34,04	146,82	1092,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	79,40	66,42	291,30	2069,16	
День 3							
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	100/20	9,22	9,57	14,50	177,99	87
	Картофельное пюре	180	3,47	5,98	22,84	153,5	131
	Салат из свежих огурцов	100	0,79	5,10	2,96	60,89	13
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,05	22,64	1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	24,62	28,55	96,02	719,34	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	3,65	18,60	118,75	59
	Рагу овощное с мясом курицы	280	11,03	21,34	36,20	375,2	145
	Капуста тушеная	100	2,19	2,66	10,07	70,71	134
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	23,06	28,90	140,36	895,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	47,68	57,45	236,38	1614,94	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,68	9,08	61,28	333,9	184
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
		560	16,23	13,00	116,09	614,87	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,23	13,00	116,09	614,87	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	200	4,54	4,40	14,24	114,98	774
	Котлета из свинины	100	11,86	29,41	15,29	368,63	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,09	4,45	50,38	260,19	168
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,10	8,07	6,48	102,83	25
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		855	33,83	47,58	161,88	1177,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	50,06	60,58	277,97	1792,44	
День 5							
ЗАВТРАК	Гуляш	100/15	16,73	40,86	5,51	456,27	92
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,09	4,45	50,38	260,19	168
	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122,12	12
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	35,17	55,41	119,30	1084,56	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54
	Плов из свинины	280	19,65	57,57	53,56	792,85	96
	Салат из свежих помидоров	100	0,88	5,15	4,55	115,29	12
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	20,19	70,20	147,63	1361,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	55,36	125,61	266,93	2445,74	