

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24	54,64	18
	Каша гречневая рассыпчатая	120/7	7,15	4,31	32,16	193,19	165
	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,44	48,8	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	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	94	5467
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	21,60	15,79	104,17	638,52	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Огурцы соленные порционные	40	0,30	0,04	0,65	4,94	01
	Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	92
	Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23	102,34	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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	16,73	23,37	99,11	657,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	38,33	39,16	203,28	1295,89	
День 2							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	50	6,47	16,10	8,47	202,7	278
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,58	3,71	41,98	216,83	167
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
	Йогурт 1,5% жирность	120	6,00	1,80	4,20	61,2	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	34,32	24,31	120,95	812,48	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,99	4,25	5,51	64,53	46
	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Печень по-строгановски	60/20	15,28	11,19	2,52	189,98	95
	Макаронные изделия отварные	110/5	4,30	4,33	27,06	162,31	202
	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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	28,27	25,76	115,12	812,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	62,59	50,07	236,07	1624,84	
День 3							
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	50/20	4,61	4,78	7,25	89	87
	Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23	102,34	131
	Огурцы соленные порционные	40	0,30	0,04	0,65	4,94	01
	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	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	94	5467
		700	18,05	16,66	92,37	584,16	
ОБЕД	Капуста тушеная	40	0,88	1,06	4,03	28,28	134
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Рагу овощное с мясом курицы	170	6,70	12,95	21,98	227,8	145
	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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	15,58	17,94	109,70	648,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	33,63	34,60	202,07	1233,1	