

Примерное меню

Возрастная категория: 7-11



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Понедельник 1								
	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за Завтрак			16	20	79	599		
Итого за день			16	20	79	599		

18,73
18,73
9,98
10,96
18,7
81,69

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Вторник 1								
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12	7	53	246		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	65	1	241
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			31	27	116	659		
Итого за день			31	27	116	659		

31,5
16,29
9,98
2,29
2,61
62,67

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Среда 1								
	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	35	2	3	15	90		1
Итого за Завтрак			14	17	112	639		
Итого за день			14	17	112	639		

28,45
10,32
16,73
10,96
14,05
80,51

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Четверг 1								
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			23	26	82	685		
Итого за день			23	26	82	685		

53,82
11,26
4,21
2,29
2,61
74,19

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Пятница 1								

Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117	29,89
Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	16,73
Яйца вареные	40	5	5		63		143	13
Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	18,7
Итого за Завтрак		24	28	83	622			80,61
Итого за день		24	28	83	622			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Понедельник 2									
	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117	29,85
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	16,73
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Хлеб ржаной	20	1		3	26			2,29
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	18,7
Итого за Завтрак			16	20	72	548			78,53
Итого за день			16	20	72	548			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Вторник 2									
	Вермишель	150	5	9	30	213		204,01	14,2
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	53,82
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	65	1	241	9,98
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
Итого за Завтрак			22	23	81	649			82,9
Итого за день			22	23	81	649			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Среда 2									
	Каша молочная гречневая	200	9	12	37	192	1	116	30,14
	Запеканка из творога со сметаной	100	16	11	17	238		154	35,98
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,21
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
Итого за Завтрак			28	23	85	605			75,23
Итого за день			28	23	85	605			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Четверг 2									
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	31,5

Яблоки	100			10	47	10	231
Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	65	1	241
Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
		16	19	75	637		
		16	19	75	637		

10,96
20,1
9,98
2,29
2,61
77,44

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Возрастная категория			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У			
	Пятница 2	200	6	8	32	230	21	117
	Каша овсяная на молоке	40	5	5		63		143
	Яйца вареные	200			10	43	3	261
	Чай с сахаром	20	1		7	52		
	Хлеб ржаной	50	5	7	15	157		3
	Бутерброд с сыром		21	25	72	625		
Итого за Завтрак			21	25	72	625		
Итого за день								

26,14
13
4,21
2,29
18,7
64,34
75,811

75,64



Директор *Маманова Т.А.*