



Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116	30,4
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Завтрак			16	20	79	599			72,58
Итого за день			16	20	79	599			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12	7	53	325		114	14,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42	10,9
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
Итого за Завтрак			31	27	116	802			75,62
Итого за день			31	27	116	802			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116	28,45
	Печенье	40	3	4	30	167	22		9,9
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Бутерброд с маслом	35	2	3	15	90		1	13,05
Итого за Завтрак			14	17	112	639			78,91
Итого за день			14	17	112	639			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,8
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	8,41
	Компот из ягод свежих	200			28	114	4	236	15,69
	Соус сметанный	20	1	3	1	36		222	2,88
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
Итого за Завтрак			23	26	82	685			78,48
Итого за день			23	26	82	685			
Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117	28,5
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Яйца вареные	40	5	5		63		143	11,83
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
Итого за Завтрак			24	28	83	622			72,82
Итого за день			24	28	83	622			
Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230	21	117	24,58
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Бутерброд с маслом	35	2	3	15	90		1	13,05
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Пряник	40	1	25	12	187		0,15	10,32
Итого за Завтрак			10	36	86	649			64,62
Итого за день			10	36	86	649			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117	27,67
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Вафли	40	3	4	30	167	22		9,9
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,62
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			2,09
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
Итого за Завтрак			16	20	72	548			79,68
Итого за день			16	20	72	548			

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Вермишель	150	5	9	30	213		204,01	12,91
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,8
	Компот из ягод свежих	200			28	114	4	236	15,69
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
Итого за Завтрак			22	23	81	649			80,1
Итого за день			22	23	81	649			

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Каша молочная гречневая	200	9	12	37	292	1	116	28,42
	Запеканка из творога со сметаной	100	16	11	17	238		154	32,73
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
Итого за Завтрак			28	23	85	705			70,74
Итого за день			28	23	85	705			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202			39,67
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91	15,12
	Компот из ягод свежих	200			28	114	4	236	15,69
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
			16	19	75	637			75,18
Итого за Завтрак			16	19	75	637			
Итого за день									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Каша молочная овсянная	200	6	8	32	230	21	117	24,58
	Яйца вареные	40	5	5		63		143	11,83
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	50	5	7	15	157		3	14,67
	Бутерброд с сыром		21	25	72	625			68,9
Итого за Завтрак			21	25	72	625			
Итого за день									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199	32,64
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35	
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			12,02
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,09
			23	24	74	549			2,61
Итого за Завтрак			23	24	74	549			75,6
Итого за день									74,4358333

Составил _____

Дата _____