

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамил

Безроднова Н.

фамилия Безроднова Н.

Безроднова Н.

14 1

14

день месяц

Yannick

1	4	Итого за день:			1250	44,232	43,421	178,12	1293,27		196,97
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой рисовой, маслом, десерт фруктовый	260	11,32	15,4	16,2	239	24,ПР	58,6
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,88	0,01	32	126	283	7,18
			хлеб	Батон пшеничный	40	4	1	33	118	ПР	16,28
			фрукты								
			итого		500	16	15,91	80,7	483		82,06
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	5	5	56	60	23,8
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	200	8	7	16	107	42	17,08
			2 блюдо	Мясное кулинарное изделие с соусом	90	8	10	24	280	393	40
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	4	4	36,6	145	205	20,13
			напиток	Чай с лимоном	187	0	0	14	54	629	5,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	4
			итого		727	24,032	26,426	112,21	724,91		114,91
1	5	Итого за день:			1227	40,032	42,336	192,91	1207,91		196,97
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Стейк/Шницель из мяса кур с соусом	90	12	9	5	207	520	33
			гор.блюдо	Рис припущеный с овощами, овощи порционно	190	4	10	31	219	394,24	35,56
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	5,5
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	16	83	ПР	8
			фрукты								
			итого		520	19,24	19,291	67,366	566,467		82,06
2	1	Обед	закуска	Салат из б/к капусты	60	1	3	6	54	62	19,5
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	3	9	21	122	132	12,18
			2 блюдо	Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	90	9	6	14	175	423	37,73
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5	26	233	463	31,2
			напиток	Чай с шиповником	200	0	0	18	75	629	6,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	4
			итого		740	23,391	23,98	102,03	741,785		114,91
2	1	Итого за день:			1260	42,631	43,271	169,4	1308,25		196,97
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидккая пшенная с маслом	230	5,29	6,68	13,32	123,5	423	41,8
				Бутерброд горячий с сыром	40	7,29	10	20,36	287	24	22,03

			итого		505	17,45	16,951	77,77	552,867	82,06	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с чесноком и раст.маслом	60	1	4	7	65	16	13,1
			1 блюдо	Суп с клецками со сметаной	210	4	3	11	110	107	16,2
			2 блюдо	Гуляш из птицы	90	10,78	11,24	24	163	428	50,51
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	7,5	37,5	243	171	21,2
			напиток	Чай с лимоном	207	0	0	14	54	629	5,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	4
			итого		757	24,845	26,136	109,72	717,7		114,91
2	4	Итого за день:			1262	42,295	43,087	187,49	1270,57		196,97
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с яйцом	150	11,7	14,9	21	262	428	52,76
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0	0	18	75	629	6,3
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4	1	22	114	ПР	10
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,4	0	12,8	38	24.01.	13
			итого		500	15,89	15,55	74,18	488,5		82,06
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной (с квашенной капустой)	60	1	5	5	80	60	25,2
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	6	5	17	145	138	18,13
			2 блюдо	Плов из птицы (филе куриное)	210	16	17	37	360	893	55,34
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	34	138	702	8,24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	4
			итого		710	25,769	27,38	109,4	806		114,91
2	5	Итого за день:			1210	41,659	42,93	183,58	1294,5		196,97
		Среднее значение за период:				1240,1	41,1544	42,305	178,27	1273,47	196,97