

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Фамилия

Боровикова Н.А.

Возрастная категория

7-11 лет

Дата

31

8

2023

день

месяц

год

Неде недел ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена	
												Итого за День:
1	1	Завтрак	гор.блюдо закуска гор.напиток хлеб фрукты закуска Итого	каша пшеничная	170	8,44	11,04	44,56	331,09	1054	8,82	
				Сыр "голландский"	30	6,96	8,85		108	283	21,68	
				кофейный напиток со стуженным молоком	200	0,8	0,8	5,1	30,09	288	11,4	
				хлеб пшеничный	40	2,8	0,26	17,6	80	1	1,92	
				яблоко	105	0,63	0,27	3,28	48,3	1001730	11	
				яйцо варенное	40	12,6	10,6	1,12	155	19555	7,6	
				масло сливочное порционно	20	0,17	16,22	0,01	143	284	16,64	
				закуска	605	32,4	48,04	71,67	895,48		79,06	
				Итого	60	0,93	0,17	3,26	36,86	71	5,25	
				помидор свежий	250	10	4,6	10,1	124	115	12,3	
				1 блюдо	90	13,6	10,4	123,2	144	297	37,9	
2 блюдо	150	6,8	0,8	46,14	222	295	6,1					
гарнир	200	0,53		9	41,6	1001749	3,11					
напиток	50	5,33	2,32	21,8	137	1	2,4					
хлеб бел.												
хлеб пшеничный												
хлеб черн.												
фрукты												
яблоко												
Итого												
1	1	Итого за День:	Итого за День:	куры запеченные	910	37,82	21,51	217,04	758,1		79,06	
				каша гречневая с томатным соусом	1515	70,22	69,55	288,71	1653,58		158,12	
				гарнир	90	13,6	10,4	123,2	144	297	37,9	
				гор.напиток	180	7,04	11,32	32,51	263,75	56	12,59	
				хлеб	200	1,6	1,6	9,66	58,54	1001735	10,6	
				хлеб пшеничный	40	4,26	1,85	17,44	109,6	1	1,92	
				яблоко	105	0,42	0,26	18,2	82,5	1001730	10,45	
				фрукты	65	0,93	0,17	3,26	36,86	71	5,6	
				закуска								
				Итого								
				Итого	680	27,85	25,6	204,27	695,25		79,06	
1	2	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	сул гороховый на костном бульоне	250	7,75	5,6	22,3	114,8	21	16,45	
				рагу овощное с говядиной	180	13,7	13,1	26,9	393,7	1001837	55,76	
				гарнир	200	0,3	0,1	15,1	82,8	1074	4,45	
				напиток	50	5,33	2,32	21,8	137	1	2,4	
				хлеб бел.								
хлеб пшеничный												
хлеб черн.												



2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная со ступенным молоком	130/15	23,64	7,31	32,18	279,6	1001788	53,64
			закуска	сыр "Голландский"	17	4,66	5,77	0,15	71,35	283	12,2
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	1001759	1,92
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3,2	1,39	13,08	82,2	1	1,44
			фрукты	яблоко	100	0,35	0,23	15,4	69,7	1001730	9,86
			<i>итого</i>		347	32,05	14,7	75,81	560,85		79,06
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп вермишелевый на костном бульоне со сметаной	250	75	5,6	22,3	167	1001786	13,02
			2 блюдо	плов с говядиной	200	23,03	23,65	32,2	458	1017176	58,14
			гарнир	компот яблочно-сливовый	200	0,3	0,1	15,1	82,8	1074	5,5
			напиток								
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,2	1,39	13,08	82,2	1	1,44
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,9	879	0,96
			<i>итого</i>		700	102,38	31,07	87,51	815,9		79,06
2	2	Итого за День:			1047	134,43	45,77	163,32	1376,75		158,12
2	3	Завтрак	гор.блюдо	бишбармак с говядиной	230	14,24	14,96	48,1	307,78	704	55,57
			закуска	огурец свежий	70	4,76	0,43	0,05	1,74	294	5,96
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,53		9	41,6	1001749	3,11
			хлеб	хлеб пшеничный	40	4,26	1,85	17,44	109,6	1	1,92
			фрукты	яблоко	115	0,65	3,28	3,6	53,04	1001730	12,5
			<i>итого</i>		655	24,44	20,52	78,19	513,76		79,06
2	3	Обед	закуска	огурец свежий	70	5,12	0,46	0,54	1,87	294	5,58
			1 блюдо	суп фасолевый на курином бульоне	250	7,75	5,6	22,3	114,8	21	16,14
			2 блюдо	куры запеченные	90	13,6	10,4	123,2	144	297	37,9
			гарнир	каша гречневая с томатным соусом	180	7,04	11,32	32,51	263,75	56	12,59
			напиток	компот из яблок	200	0,3	0,1	15,1	82,8	1074	4,45
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,2	1,39	13,08	82,2	1	1,44
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,9	879	0,96
			<i>итого</i>		840	37,86	29,6	211,56	715,32		79,06
2	3	Итого за День:			1495	62,3	50,12	289,75	1229,08		158,12
2	4	Завтрак	гор.блюдо	капуста тушеная с говядиной	180	11,4	6,2	7,6	181,4	102018937	62,72

			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2		15	58	1001759	1,92
			хлеб	хлеб пшеничный	40	4,26	1,85	17,44	109,6	1	1,92
			фрукты	яблоко	115	0,65	3,28	3,6	53,04	1001730	12,5
			Итого		535	16,51	11,33	43,64	402,04		79,06
2	4	Обед	закуска		250	1,84	5,11	16,08	121,13	314	11,61
			1 блюдо	суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	90	23,85	17,81		262	708	40,35
			2 блюдо	скупбрия запеченная	150	6,8	14,41	36,1	187	102018937	13,4
			гарнир	пюре картофельное	200	0,2	0	15	58	1001759	1,92
			напиток	чай с сахаром							
			хлеб бел.		40	0,1явв	0,66	9,6	51,8	879	1,92
			хлеб черн.	хлеб ржаной	100	0,35	0,23	15,4	69,7	1001730	9,86
			фрукты	яблоко							
			Итого		830	34,74	38,22	92,18	749,63		79,06
2	4	Итого за день:			1365	51,25	49,55	135,82	1151,67		158,12
			гор.блюдо	куры запеченные	90	13,6	10,4	123,2	144	297	37,9
			закуска	салат капустный с зеленым горошком	65	1,71	2,1	5,52	46,98	4	8,15
			гор.напиток	чай со стуженным молоком	200	1,6	1,6	9,66	58,54	1001735	11,82
			хлеб	хлеб пшеничный	40	4,26	1,85	17,44	109,6	1	1,92
			фрукты	яблоко	100	0,35	0,23	15,4	69,7	1001730	9,86
			гарнир	макаронны с томатным соусом	180	6,17	11,34	43,07	242,82	295	9,41
			Итого		675	27,69	27,52	214,29	671,64		79,06
			закуска	огурец свежий	60	4,76	0,43	0,05	1,74	294	4,38
			1 блюдо	суп чечевичный на курином бульоне со сметаной	250	7,25	3,75	14,8	110,8	21	16,14
			2 блюдо	плов с курицей	240	19,66	18,31	46,83	273,6	10018478	53,03
			гарнир								
			напиток	чай с лимоном	200	0,53		9	41,6	1001749	3,11
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,2	1,39	13,08	82,2	1	1,44
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,9	879	0,96
			Итого		800	36,25	24,21	88,59	535,84		79,06
			Итого за день:		1475	63,94	51,73	302,88	1207,48		158,12
2	5	Итого за день:			1382,5	64,596	55,018	260,42	1351,04		158,12
			Среднее значение за период:								

Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
январь								3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2						
февраль	8	9	10			11	12	1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2			
март	4	5	6			7	8	9	10	11		12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
апрель			3	4	5	6	7			8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
май	11	12	1	2	3			4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
июнь	10	11			12	1	2	3	4			5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
сентябрь	1			2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
октябрь		10	11	12	1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
ноябрь	8	9	10			11	12	1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5
декабрь	6			7	8	9	10	11			12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2