

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак День 1	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	230	17.4	20.4	31.4	270.90	406	2022
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	16.9	93.0	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		500	26.66	26.38	87.34	587.5		
Итого за день:			26.66	26.38	87.34	587.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак Понедельник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	130/35	21.22	14.44	22.79	286.6	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.11	0.0	14.5	21.6	386	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		525	26.17	15.36	73.47	480.6		
Итого за день:			26.17	15.36	73.47	480.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10.78	19.2	10.04	264.0	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	Итого за прием пищи:		526	18.32	22.66	57.18	509.8	
Итого за день:			18.32	22.66	57.18	509.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	6.11	10.72	32.38	251.0	181	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.0	54.0	15	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.36	76.32	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.17	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	Итого за прием пищи:		540	14.19	15.92	79.54	518.62	
Всего за день:			14.19	15.92	79.54	518.62		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЗВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	6.0	10.85	42.95	294.0	174	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	2.4	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		560	12.88	16.35	87.81	531.0		
Итого за день:			12.88	16.35	87.81	531.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7	Икра из кабачков промышленного производства	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2020
	Вареники с картофелем и сметаной	200	21.43	5.5	39.4	292.9	289	2011
	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	20.4	84.8	377	2011
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		500	26.47	10.32	83.38	529.8		
Итого за день:			26.47	10.32	83.38	529.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.84	6.03	4.37	75.0	67	2011
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	461	2022
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.77	5.55	37.9	216.69	304	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.61	0.25	18.68	79.38	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:		540	18.65	17.22	86.21	581.07	
Итого за день:			18.65	17.22	86.21	581.07		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Неделя 2 День 9	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.66	0.12	2.28	8.8	70/71	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15.5	18.0	24.9	324.4	6712	2012
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	106.74	382	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.25	8.4	43.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.66	0.21	17.22	81.9	СРБ	2020
		500	24.29	21.77	68.62	565.34		
Итого за прием пищи:			24.29	21.77	68.62	565.34		
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	60	1.0	4.5	3.9	58.5	СРБ	2011
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	9.6	9.0	38.0	270.0	399	2022
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	16.9	93.0	СРБ	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.5	21.6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
			505	15.5	15.9	92.3	536.4	
ого за прием пищи:								
ого за день:			15.5	15.9	92.3	536.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	206,56	189,49	791,72	5353,53
среднее значение за период	20,6	18,9	79,1	535,3
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	102,1	105,6	109,3	106,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11 лет ЗАВТРАК	523,6

Простуровано, пронумеровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Неман»

