



Е.А. Фролова



основ
Меню приготавливаемых блюд.
« _____ » _____ 20 25

День 1:

Неделя:

Понедельник

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	13,61	8,9	10,2	28,6	248,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	26,12	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			505	57,23	15,8	16,2	68,7	497,1
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16,00	3,0	3,2	5,9	66,3
Итого за прием пищи:			200	16,00	3,00	3,20	5,90	66,25
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	12,15	7,5	5,9	18,9	163,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	37,55	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	22,04	2,8	2,9	45,8	226,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,97	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	90,77	24,9	25,2	100,5	748,5
Всего за день:				164,00	43,7	44,6	175,1	1 311,9
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,53	14,6	8,4	39,7	300,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	13,32	3,1	9,4	20,6	184,6
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			555	46,35	18,1	18,2	79,8	570,7
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	20,00	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	12,15	7,5	5,9	18,9	163,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	37,55	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	24,92	4,1	4,2	55,7	284,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,97	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	101,65	27,1	26,6	117,7	841,1
Всего за день:				148,00	45,2	44,8	197,5	1 411,7
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	