

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Руководитель

Аминева О Ю



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **осенне-зимний**Возрастная категория: **1-4кл завтрак****День 1**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком	200	3	4,6	11	93	Ш000012
Макаронные изделия отварные с сыром (2вар)	160	9,21	11,15	29,09	250	Ш000007
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44	Ш000042
Всего в Завтрак	500	15,85	16,55	69,41	484	
Всего в день	500	15,85	16,55	69,41	484	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" (2вар)	210	2,61	11,81	27,24	237	Ш000011
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40	Ш000016
Запеканка из творога со сгущенкой	60	10,88	4,43	18	121	Ш000017
Всего в Завтрак	500	16,02	16,56	69,86	471	
Всего в день	500	16,02	16,56	69,86	471	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	170	8,18	8,36	34	182	Ш000001
Тефтели с рисом в сметанно-томатном соусе (1вар)	100	5,7	7,9	10,3	194	Ш000004
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40	Ш000016
Всего в Завтрак	500	16,41	16,59	68,92	489	
Всего в день	500	16,41	16,59	68,92	489	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	Ш000014
Суп картофельный с макаронными издел.и курицей	250	11,4	10	20	253	Ш000024
Печенье	30	2,22	6,6	27	123	Ш000025
Всего в Завтрак	510	16,15	16,9	70,34	483	
Всего в день	510	16,15	16,9	70,34	483	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Гуляш из мяса птицы	100	8,4	9	14	165	Ш000006
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Чай с лимоном и сахаром(2в)	200	0,21	0,03	9,53	39	Ш000009
Картофельное пюре	170	5	8,2	28	192	Ш000063
Всего в Завтрак	510	16,85	17,63	71,05	493	
Всего в день	510	16,85	17,63	71,05	493	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	8,25	8,6	11,2	206	Ш000003
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Чай с лимоном и сахаром(2в)	200	0,21	0,03	9,53	39	Ш000009
Вермишель с маслом	160	4,27	7,68	28,27	147	Ш000034
Всего в Завтрак	500	15,97	16,71	68,52	489	
Всего в день	500	15,97	16,71	68,52	489	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40	Ш000016
Запеканка из творога со сгущенкой	60	10,88	4,43	18	121	Ш000017
Каша молочная Артек жидкая с/с (2вар)	210	2,77	11,78	27,66	261	Ш000037
Всего в Завтрак	500	16,17	16,54	70,28	495	
Всего в день	500	16,17	16,54	70,28	495	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	170	8,18	8,36	34	182	Ш000001
Чахохбили из птицы	100	4,7	8,3	9	178	Ш000005
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	Ш000014
Всего в Завтрак	510	16,22	17,06	71,22	491	
Всего в день	510	16,22	17,06	71,22	491	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121	Ш000008
Плов из птицы (груд.кур)	200	11	13,35	36	290	Ш000019
Чай с лимоном и сахаром(2в)	200	0,21	0,03	9,53	39	Ш000009
Салат из белокочанной капусты	60	1,5	2,8	4,65	53	Ш000064
Всего в Завтрак	510	16,76	16,68	74,58	503	
Всего в день	510	16,76	16,68	74,58	503	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Тефтели из говядины с рисом, с соусом томатным	100	8,3	8,2	9	200	Ш000002
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Макаронные изделия отварные(1вар)	170	4,89	7,97	30,28	182	Ш000028
Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35	Ш000039
Всего в Завтрак	500	15,72	16,49	63,82	489	
Всего в день	500	15,72	16,49	63,82	489	
Итого		162,11	167,71	698	4 885	
Среднее за период		16,21	16,77	69,8	489	

