Рекомендуемый образец

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория:
7 - 12 лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	Птица запечённая	100	19,30	16,0	0,06	221,44	293
	Макароны	200	8,77	9,35	57,93	336,51	309
	Морс из облепихи	200	0,14	0,1	12,62	53,09	342
	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	35.00	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
итого за обед		900	43.80	33.37	133.88	1014.84	
Итого за день:							

ДЕНЬ 2

Обед	Рассольник	200	1,69	4,69	13,68	103,88	1
	Печенка по строгановски	100	34,86	23,28	14,20	324,62	690
	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Салат из моркови с изюмом	100	1,12	7,00	8,28	105	23
	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	3
	Хлеб пшеничный	100	4,0	1,0	24,15	117,5	87
Итого за обед		900	95.83	72.91	88.02	1140.40	
Итого за день:							

ДЕНЬ 3

обед	Борщ на мясном бульоне	200	3,8	8,8	10,8	80	25
	Тефтели мясные	100	6,25	15,71	16,97	218,27	43
	Гречка отварная	200	11,2	11,2	48,38	324	58
	Салат из свеклы	100	1	7	8	105	
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	27,45	113	75
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
итого за обед		900	62.10	80.52	159.9	1075.27	
Итого за день:							

ДЕНЬ 4

	Суп гороховый	200	4,43	1,25	19,07	100,34	85
	Рис	200	4,8	8,8	38,92	286	59
	Рыба запеченная	100	19,53	4,78	4,19	137,42	372
	Салат из огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	7
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
Итого за обед		900	38.64	22.18	156.59	918.96	
Итого за день:							

ДЕНЬ 5

обед	щи	200	1,40	3,91	6,79	67,80	88
	Жаркое по домашнему	200	18,10	18,90	21,60	330,00	258
	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	49
	Морс брусничный	200	0,14	0,1	12,62	53,09	342
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
итого за обед		800	35.83	30.71	114.04	873.13	
Итого за день:							

ДЕНЬ 6

	Рассольник	200	1,69	4,69	13,68	103,88	1
	гуляш	100	16,1	12,4	3,96	168	49
	Капуста тушеная	200	3,43	4,26	9,02	108,36	26
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19	233
Итого за обед		900	30.88	22.75	113.78	778.43	

ДЕНЬ 7

обед	Суп гороховый	200	4,43	1,25	19,07	100,34	85
	Печенка по строгановски	100	34,86	23,28	14,20	324,62	690
	Рис отварной	200	4,8	8,8	38,92	286	59
	Салат из моркови с изюмом	100	1,12	7,00	8,28	105	23
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	7
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
итого за обед		900	54.11	41.53	148.97	1036.96	
Итого за день:							

ДЕНЬ 10

	Суп гороховый	200	4,43	1,25	19,07	100,34	85
	Рыба запеченая с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	229
	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	7
итого за обед		850	31,88	43,72	101,68	919,38	
Итого за день:							
Среднее значение за период:		890	49.08	43.91	129.66	1001.70	