

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд					фамилия								
Возрастная категория		7-11 лет			дата		2023						
							день	месяц	год				
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гечневая	100	4,1	4,6	24	112,6		6,57		
				гуляш куриный	70	20,1	21,8	4,3	280,1		36,66		
				хлеб	хлеб пшеничный	40	3,1	0,25	17,8	101,5		-	
					икра кабачковая	50	-	3,5	3,5	186		6,05	
					масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3		6	
					сыр твердый	10	2,6	3,2	-	60		8,25	
				гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	56		1,84	
				фрукты	яблоко	100	0,4	0,2	9,7	39		11,5	
			<i>итого</i>		580	30,58	41,37	72,96	908,5		76,87		
1	1	Итого за день:			580	30,58	41,37	72,96	908,5		76,87		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочн. вязкая	200	7,6	8,2	32,7	230,4		16		
				булка сдобная	50	3,78	6,52	30,01	105,4		6,08		
					яйцо вареное	1шт	6,5	5,5	0,05	177		12	
				хлеб	хлеб пшеничный	40	3,1	0,25	17,8	101,5		-	
					масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3		6	
					сыр твердый	10	2,6	3,2	-	60		8,25	
				гор.напиток	сок фруктовый	200	1	-	21,3	88		14	
				фрукты	яблоко	100	0,4	0,2	9,7	39		11,5	
			<i>итого</i>		610	25,06		111,62	874,6		73,83		
1	2	Итого за день:			610	25,06	0	111,62	874,6		73,83		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,5	4,5	23,7	135,6		20,86		
				гуляш из куриной печени	70	15,6	7,18	7,17	154,9		20,49		
					капуста тушеная	70	2,9	3,5	19,5	169,4		9,47	
				хлеб	хлеб пшеничный	40	3,1	0,25	17,8	101,5		-	
					сыр твердый	10	2,6	3,2	-	60		8,25	
					масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3		6	
				гор.напиток	напиток кофейный	200	1,33	1,5	12,77	149,1		13,31	
					<i>итого</i>		550	29,11	27,95	81	843,8		78,38
1	3	Итого за день:			550	29,11	27,95	81	843,8		78,38		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	лапшевник с творогом со сметаной.	185	8,2	13,4	71	390,9		56,39		
				масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3		6		
					сыр твердый	10	2,6	3,2	-	60		8,25	
				хлеб	хлеб пшеничный	40	3,1	0,25	17,8	101,5		-	
					чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	56		1,84	
					яйцо вареное	1\2шт	3,25	2,75	0,03	87,5		6	
					<i>итого</i>		445	17,43	27,42	102,49	769,2		78,48
1	4			Итого за день:			445	17,43	27,42	102,49	769,2		78,48
1	5	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,5	4,5	23,7	135,6		20,86		
				рыба тушеная в томате с овощами	70	16,1	5,2	3,9	58,6		23,75		
					салат из свеклы	50	2,7	3,4	2,6,9	109,1		7,43	
				хлеб	хлеб пшеничный	40	3,1	0,25	17,8	101,5		-	
					масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3		6	
				гор.напиток	сок фруктовый	200	1	-	21,3	88		14	
				фрукты	яблоко	100	0,4	0,2	9,7	39		11,5	
					<i>итого</i>		620	26,88	21,37	76,46	605,1		83,54
1	5	Итого за день:			620	26,88	21,37	76,46	605,1		83,54		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	плов с курицей	200 г	30	15	32	368		41,01		
				икра кабачковая	50г	-	3,5	3,5	185		6,05		
				хлеб	хлеб пшеничный	40	3,1	0,25	17,8	101,5		-	
					масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3		6	
					сыр твердый	10	2,6	3,2	-	60		8,25	
				гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	56		1,84	
				фрукты	яблоко	100	0,4	0,2	9,7	39		11,5	
					<i>итого</i>		360	36,38	29,97	76,66	882,8		74,65
2	1	Итого за день:			360	36,38	29,97	76,66	882,8		74,65		