

## Типовое примерное меню приготовляемых блюд

Возрастная категория

1-4 Классы [7-11 лет]

дата

05

11

2024

день

месяц

год

Неде- ля	День неде- ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн- ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	210	4,93	11,45	33,77	258,72	189	0,00
		Завтрак		ХАЧАПУРИ С СЫРОМ ТВЕРДЫМ	70	5,44	2,02	35,29	180,88	439	0,00
		Завтрак		ФРУКТЫ	260	2,34	0,52	21,06	111,80	ТК №2	0,00
		Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>740</b>	<b>12,94</b>	<b>13,99</b>	<b>97,39</b>	<b>581,38</b>		<b>0</b>
1	2	Завтрак		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	235	5,42	15,03	32,80	288,91	189	0,00
		Завтрак	Напиток	#КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,81	3,10	14,24	96,90	382	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		Шоколад Аленка 90 гр	90	0	0,00	0,00	0,00		0,00
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>565</b>	<b>9,06</b>	<b>37,08</b>	<b>49,92</b>	<b>571,14</b>		<b>0</b>
1	3	Завтрак		ФРУКТЫ	260	1,04	1,04	25,48	122,20	ТК №2	0,00
		Завтрак	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		#МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	5,38	8,49	13,17	151,61	204	0,00
		Завтрак		СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	0	0,00	0,00	0,00	254	0,00
1	3	<b>Итого за день:</b>			<b>730</b>	<b>7,25</b>	<b>28,48</b>	<b>41,53</b>	<b>459,14</b>		<b>0</b>
1	4	Завтрак	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	6,67	10,92	8,11	157,67	278	0,00
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,56	4,51	37,36	204,24	323	0,00
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0,00	0,00	0,00	394	0,00
		Завтрак		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,05	1,25	7,00	ТК №13	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,39	1,97	3,11	31,94	364	0,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
1	4	<b>Итого за день:</b>			<b>770</b>	<b>11,85</b>	<b>36,4</b>	<b>52,71</b>	<b>586,18</b>		<b>0</b>
1	5	Завтрак		КАША "ДРУЖБА"	200	6,04	9,82	26,70	220,50	190	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		Шоколад Аленка 90 гр	90	8,56	30,29	44,00	483,64		0,00
		Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
1	5	<b>Итого за день:</b>			<b>530</b>	<b>15,66</b>	<b>59,06</b>	<b>80,85</b>	<b>919,45</b>		<b>0</b>
2	1	Завтрак		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	210	4,93	11,45	33,77	258,72	189	0,00
		Завтрак		ХАЧАПУРИ С СЫРОМ ТВЕРДЫМ	70	5,44	2,02	35,29	180,88	439	0,00
		Завтрак		ФРУКТЫ	260	2,34	0,52	21,06	111,80	ТК №2	0,00
		Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
2	1	<b>Итого за день:</b>			<b>740</b>	<b>12,94</b>	<b>13,99</b>	<b>97,39</b>	<b>581,38</b>		<b>0</b>
2	2	Завтрак		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	235	5,42	15,03	32,80	288,91	189	0,00

		Завтрак	Напиток	#КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,81	3,10	14,24	96,90	382	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		Шоколад Аленка 90 гр	90	0	0,00	0,00	0,00		0,00
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>565</b>	<b>9,06</b>	<b>37,08</b>	<b>49,92</b>	<b>571,14</b>		<b>0</b>
2	3	Завтрак		ФРУКТЫ	260	1,04	1,04	25,48	122,20	TK №2	0,00
		Завтрак	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		#МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	5,38	8,49	13,17	151,61	204	0,00
		Завтрак		СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	0	0,00	0,00	0,00	254	0,00
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>730</b>	<b>7,25</b>	<b>28,48</b>	<b>41,53</b>	<b>459,14</b>		<b>0</b>
2	4	Завтрак	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	6,67	10,94	8,12	157,82	278	0,00
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,56	4,51	37,36	204,24	323	0,00
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0,00	0,00	0,00	394	0,00
		Завтрак		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,05	1,25	7,00	TK №13	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,39	1,97	3,11	31,94	364	0,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>770</b>	<b>11,85</b>	<b>36,42</b>	<b>52,72</b>	<b>586,33</b>		<b>0</b>
2	5	Завтрак		КАША "ДРУЖБА"	200	6,04	9,82	26,70	220,50	190	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		Шоколад Аленка 90 гр	90	8,56	30,29	44,00	483,64		0,00
		Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
<b>2</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>530</b>	<b>15,66</b>	<b>59,06</b>	<b>80,85</b>	<b>919,45</b>		<b>0</b>
				Среднее значение за период:	667	11,35	35,00	64,48	623,47		0