

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

ОВЗ [12 лет и старше]

Ф.И.О.

Семенова Вера Ивановна

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 (КОНДИТЕР)	100	0	0,00	0,00	0,00	ТК №2	0,00
		Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
1	1	Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ	250	10,5	9,00	36,85	301,25	102	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0	0,00	0,00	0,00	181	0,00
		Обед	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	1,49	10,87	1,44	109,89	297	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
1	1	Итого за день:			1320	23,65	52,29	124,77	1096,03		0
1	2	Завтрак		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	235	5,42	15,78	32,70	295,41	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	Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	210	12,49	8,19	29,47	241,82	102	0,00
		Обед		#МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,04	6,44	9,81	114,10	204	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
1	2	Итого за день:			1145	26,65	71,41	99,25	1148,87		0
1	3	Завтрак		СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	0	0,00	0,00	0,00	254	0,00
		Завтрак		#МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	5,38	8,49	13,17	151,61	204	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
		Завтрак		ФРУКТЫ	260	1,57	0,35	14,11	74,91	ТК №2	0,00
1	3	Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0	0,00	0,00	0,00	101	0,00
		Обед		БЕДРО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	200	0,65	8,08	2,95	87,78	259	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,78	38,43	248,40	181	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
1	3	Итого за день:			1555	17,99	61,6	81,69	963,34		0
1	4	Завтрак	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	1,11	2,61	3,40	41,75	262	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	Обед		#МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	5,38	8,49	13,17	151,61	204	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	195	3,77	6,08	6,63	96,95	88	0,00
		Обед		СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,34	11,59	0,19	126,59	254	0,00
1	4	Итого за день:			1420	21,84	73,2	78,14	1060,72		0
1	5	Завтрак		КАША "ДРУЖБА"	235	6,69	17,52	29,44	303,50	190	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		Шоколад Аленка 90 гр	90	0	0,00	0,00	0,00		0,00
		Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
1	5	Обед		БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	215	1,23	3,28	7,79	66,14	75	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Обед		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,56	4,51	37,36	204,24	323	0,00
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	6,67	10,94	8,12	157,82	278	0,00
1	5	Итого за день:			1250	20,27	74,15	103,01	1162,32		0
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 (КОНДИТЕР)	100	0	0,00	0,00	0,00	TK №2	0,00
		Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
2	1	Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ	250	10,5	9,00	36,85	301,25	102	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0	0,00	0,00	0,00	181	0,00
		Обед	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	1,49	10,87	1,44	109,89	297	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
2	1	Итого за день:			1320	23,65	52,29	124,77	1096,03		0
2	2	Завтрак		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	235	5,42	15,78	32,70	295,41	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
2	2	Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	0,00
		Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	210	12,49	8,19	29,47	241,82	102	0,00
		Обед		#МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,03	6,43	9,74	113,78	204	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
2	2	Итого за день:			1145	26,64	71,4	99,18	1148,55		0
2	3	Завтрак		СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	0	0,00	0,00	0,00	254	0,00
		Завтрак		#МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	5,38	8,49	13,17	151,61	204	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
		Завтрак		ФРУКТЫ	260	1,57	0,35	14,11	74,91	TK №2	0,00

2	3	Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0	0,00	0,00	0,00	101	0,00
		Обед		БЕДРО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	200	0,65	8,08	2,95	87,78	259	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,78	38,43	248,40	181	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
2	3	Итого за день:			1555	17,99	61,6	81,69	963,34		0
2	4	Завтрак	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	1,11	2,61	3,40	41,75	262	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
2	4	Обед		#МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	5,38	8,49	13,17	151,61	204	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	195	3,77	6,08	6,63	96,95	88	0,00
		Обед		СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,34	11,59	0,19	126,59	254	0,00
2	4	Итого за день:			1420	21,84	73,2	78,14	1060,72		0
2	5	Завтрак		КАША "ДРУЖБА"	235	6,69	17,52	29,44	303,50	190	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Завтрак		Шоколад Аленка 90 гр	90	0	0,00	0,00	0,00		0,00
		Завтрак		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
2	5	Обед		БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	215	1,23	3,28	7,79	66,14	75	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Обед		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,56	4,51	37,36	204,24	323	0,00
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	6,68	10,95	8,12	157,98	278	0,00
2	5	Итого за день:			1250	20,28	74,16	103,01	1162,48		0
		Среднее значение за период:			1338	22,08	66,53	97,37	1086,24		0