

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Продажа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша манная молочная	0,205	6,53	7,03	38,78	244,92	97
	Хлеб Пшеничный	0,04	0,13	11,50	0,90	75	
	чай с сахаром	0,2	0,12		12,04	48,64	271
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>11,5</b>	<b>12,94</b>	<b>123,64</b>	
	капуста тушеная	150	3,19	6,06	23,29	160,45	216
	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	салат из овощей	50	0,80	8,00	4,10	89,7	
	чай с сахаром	0,2	0,12		12,04	48,64	
	Хлеб Пшеничный	0,03	3,04	0,36	19,88	90,4	
		0,2	0,40	0,40		9,80	47
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>300,43</b>			<b>74,85</b>	<b>612,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>300,67</b>	<b>0,25</b>	<b>11,5</b>	<b>87,79</b>	<b>736,58</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	булочка молочная	100	7,94	8,21	25,13	246,17	95
	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>300</b>	<b>8,06</b>	<b>8,21</b>	<b>37,17</b>	<b>294,81</b>	
	филе пикши в кляре	0,09	4,61	0,54	0,45	61,14	145
	Рис отварной с соусом	180	3,88	5,08	40,27	225,18	201
	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб Пшеничный	0,03	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>380,12</b>	<b>11,65</b>	<b>5,98</b>	<b>72,64</b>	<b>425,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>680,12</b>	<b>19,71</b>	<b>14,19</b>	<b>109,81</b>	<b>720,17</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	каша гречневая молочная	205	7,04	8,21	25,13	246,17	95
	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>10,2</b>	<b>8,57</b>	<b>57,05</b>	<b>385,21</b>	
	Салат из свежих овощей	50	0,50	10,16	4,60	113,92	18
	рулет мясной с яйцом	110	18,42	20,69	19,77	160,45	216
	пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29		
	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>25,27</b>	<b>37,27</b>	<b>79,58</b>	<b>413,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>915</b>	<b>35,47</b>	<b>45,84</b>	<b>136,63</b>	<b>798,62</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	запеканка творог, с мол. сгущ.	150		22,81	21,41	1,4	289
	чай с сахаром	200	3,04	0,36	19,88	90,4	271
		0,15	0,80	0,40	8,10	47	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350,15</b>	<b>3,84</b>	<b>23,57</b>	<b>49,39</b>	<b>138,8</b>	
	Плов из птицы	190	37,20	45,33	41,05	747,09	191
	чай с сахаром	180	5,52	5,29	35,22	211,09	204
	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Салат из свежих овощей	50	0,36	5,04	1,50	51,8	15
		100					
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>46,12</b>	<b>56,02</b>	<b>97,65</b>	<b>1100,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>870,15</b>	<b>49,96</b>	<b>79,59</b>	<b>147,04</b>	<b>1239,18</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	булочка с маком	100	7,94	8,21	25,13	246,17	95
	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
		200	0,40	0,40	9,80	47	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>8,46</b>	<b>8,61</b>	<b>46,97</b>	<b>341,81</b>	
	голень тушеная с овощами	120	26,03	26,30	1,39	242	192
	Макароны с соусом	180	5,52	5,29	35,22	211,09	204
	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Салат из свежих овощей	50	0,50	5,08	2,30	56,96	18
		200					18
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>35,09</b>	<b>37,03</b>	<b>58,79</b>	<b>600,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1050</b>	<b>43,55</b>	<b>45,64</b>	<b>105,76</b>	<b>942,26</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	каша рисовая молочная	205	7,04	8,21	25,13	246,17	95
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	бутерброд с маслом	50	3,04	0,36	19,88	90,4	
		120	0,80	0,40	8,10	47	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>8,97</b>	<b>8,97</b>	<b>65,15</b>	<b>432,21</b>	
	Тефтели ежки	100	7,32	10,82	7,55	156,91	182
	Макароны с соусом	180	5,52	5,29	35,22	211,09	204
	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	салат из овощей	60	0,50	5,08	2,30	56,96	18
	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>16,5</b>	<b>21,55</b>	<b>76,99</b>	<b>564</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1145</b>	<b>16,5</b>	<b>30,52</b>	<b>142,14</b>	<b>996,21</b>	

День 7							
ЗАВТРАК	сосиска в тесте	100					
	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
		200	0,90	0,20	8,10	43	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>1,02</b>	<b>0,2</b>	<b>20,14</b>	<b>91,64</b>	
	суфле из печени	110	23,32	28,95	4,70	370,15	172
	рис с соусом	180	3,88	5,08	40,27	225,18	201
	помидоры консервированные	60	0,50	5,08	2,30	56,96	
	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>30,86</b>	<b>39,47</b>	<b>79,19</b>	<b>791,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1050</b>	<b>31,88</b>	<b>39,67</b>	<b>99,33</b>	<b>882,97</b>	
День 8							
ЗАВТРАК	каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	97
	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>9,69</b>	<b>7,39</b>	<b>70,7</b>	<b>383,96</b>	
ОБЕД	Жаркое по домашнему	150	18,42	20,69	19,77	337,6	186
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	морковь по-корейски	60	0,36	5,04	1,50	51,8	15
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>410</b>	<b>21,94</b>	<b>26,09</b>	<b>53,19</b>	<b>528,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>815</b>	<b>31,63</b>	<b>33,48</b>	<b>123,89</b>	<b>912,4</b>	
День 9							
ЗАВТРАК	пирожок с картошкой	100					
	какао на сгущ, молоке	200	3,78	3,91	26,04	154,15	244
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>300</b>	<b>3,78</b>	<b>3,91</b>	<b>26,04</b>	<b>154,15</b>	
ОБЕД	Гуляш из птицы	120	21,68	24,21	6,74	331,53	120
	пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	216
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>470</b>	<b>28,03</b>	<b>30,63</b>	<b>61,95</b>	<b>631,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>770</b>	<b>31,81</b>	<b>34,54</b>	<b>87,99</b>	<b>785,17</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	ватрушка с творогом	100					
	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
		30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>300</b>	<b>3,16</b>	<b>0,36</b>	<b>31,92</b>	<b>139,04</b>	
ОБЕД	зраза с яйцом	110	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	греча с соусом	180	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>22,57</b>	<b>17,51</b>	<b>82,66</b>	<b>579,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>790</b>	<b>25,73</b>	<b>17,87</b>	<b>114,58</b>	<b>718,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>8385,94</b>	<b>286,49</b>	<b>352,84</b>	<b>1154,96</b>	<b>8732,19</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>838,594</b>	<b>28,649</b>	<b>35,284</b>	<b>115,496</b>	<b>873,219</b>	