

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Лаухина Т.А.

7-11 лет

дата

13

01

2025

день

месяц

год

закуска	Икра кабачковая	60	2	4	8	70	73	10,25
1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	2	5	8	90	88	9,18
2 блюдо	Гуляш из говядины	90	5	6	2	165	260	66,35
гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	5	27	168	309	8.56
напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	37	196	349	3,88
хлеб бел.								
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	57	ПР	1,78
	<i>итого</i>	780	18	21	92	746		100
:	Итого за день	780	18	21	92	746		100
закуска	Салат из свеклы м/р	60	2	4	8	56	52	5,32
1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	16	148	102	9,61
2 блюдо	Котлета с соусом	90	8	10	8	160	269	47,56
гарнир	Рис отварной	150	4	5	37	210	304	11,78
напиток	Какао с молоком	200	4	1	26	125	382	12,25
хлеб бел.								
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	57	ПР	1,78
фрукты	Яблоко	100	0	0	8	35	ПР	11,70
	<i>итого</i>	880	24	26	113	791		100
		880	24	26	113	791		100
гор.блюдо								
закуска	Овощи натуральные (помидор)	60	1	0	2	2	ПР	10,40
1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	12	107	94	8,02
2 блюдо	Гуляш из говядины	90	5	6	2	165	260	66,35
гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	9	37	263	150	9,57
напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	37	196	349	3,88
хлеб бел.								

хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	57	ПР	1,78
итого		780	19	21	100	790		100
		780	19	21	100	790		100
закуска	Салат из моркови	60	1	4	4	63	62	5,54
1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	104	84	14,27
2 блюдо	Плов из филе куриного	260	22	13	43	421	291	73,98
гарнир								
напиток	Кисель п/я	200	0	0	22	162	350	4,43
хлеб бел.								
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	57	ПР	1,78
итого		800	27	23	90	807		100
		800	27	23	90	807		100
закуска	Салат из капусты белокочанной	60	1	6	4	75	45	5,86
1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	3	16	109	112	8,35
2 блюдо	Рыба минтай тушеная с овощами	90	12	3	3	82	229	35,99
гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	137	312	18,24
напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	37	196	349	3,88
хлеб бел.								
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	57	ПР	1,78
сладкое	Пряник	140	3	2	47	201	ПР	25,90
итого		920	25	20	137	777		100
		920	25	20	137	777		100
итого		0	0	0	0	0		0
закуска	Винегрет овощной	60	1	6	4	75	67	6,24
1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	2	5	8	90	88	9,03
2 блюдо	Мясо тушеное	90	18	5	4	203	256	58,70
гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	5	27	168	309	8,23
напиток	Компот из фруктов	200	1	0	25	178	342	16,02

хлеб бел.								
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	57		1,78
итого		780	30	22	78	771		100
		780	30	22	78	771		100
закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	65	0	0	2	9	24	17,01
1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	3	16	109	112	8,35
2 блюдо	Котлета домашняя	90	11	21	8	264	271	50,19
гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	137	312	18,24
напиток	Кисель п/я	200	0	0	22	162	350	4,43
хлеб бел.								
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	57	ПР	1,78
итого		785	19	30	78	738		100
		785	19	30	78	738		100
закуска	Салат из свежих огурцов	60	0	4	1	39	20	19,01
1 блюдо	Борщ	250	2	5	11	104	84	42,15
2 блюдо	Тефтели в соусе	110	7	16	12	223	279	31,01
гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	9	37	263	150	9,81
напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	37	196	349	3,88
хлеб бел.								
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	57	ПР	1,78
сладкое	Шоколадный батончик	30	0	0	7	35	ПР	11,10
итого		830	20	35	115	917		100
		830	20	35	115	917		100
итого		0	0	0	0	0		0
закуска	Салат из свежих помидоров	60	0	5	1	43	20	15,44
1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	16	148	102	9,61
2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	12	9	3	135	290	45,43

гарнир	Рис отварной	150	4	5	37	210	304	12,16
напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	37	196	349	3,88
хлеб бел.								
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	57	ПР	1,78
фрукты	Яблоко	100	0	0	7	33	ПР	11,70
<i>итого</i>		890	24	25	111	822		100
		890	24	25	111	822		100
закуска	Салат из свёклы м/р	60	1	4	5	56	52	5,32
1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	12	107	94	11,38
2 блюдо	Биточки особые в соусе	90	9	12	9	165	269	47,75
гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	137	312	18,24
напиток	Кисель п/я	200	0	0	22	162	350	4,43
хлеб бел.								
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	57	ПР	1,78
сладкое	Пряник	60	3	2	47	201	ПР	11,10
<i>итого</i>		840	20	29	125	885		100
		840	20	29	125	885		100
Среднее значение за период:		828,5	22,7	25,2	103,9	797,4		100