

Утвердил: должность

фамилия	Перемитин П.А.
---------	----------------

дата

7-11 лет

9/2/2024

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная	200	8.6	12.4	56	370	173-05	23.97
			бутерброд	бутерброд с маслом и сыром	50	7.75	13.4	15.1	212.2	003-07	25.49
			гор.напиток	какао на молоке	200	3.8	3.2	26.7	150	382-05	13.46
			хлеб								
			фрукты								
			сладкое	йогурт	100	5.22	7.2	4.5	90	401-12	29
			сладкое								
			итого		550	25.37	36.2	102.3	822.2		91.92
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			550	25.37	36.2	102.3	822.2		91.92
1	2	Завтрак	гор.блюдо	котлета рыбная в молочном соусе	150	15.5	21.4	14.7	313	106-05	28.37
			гарнир	пюре картофельное	180	3.06	4.8	20.45	137.25	312-07	9.39
			гор.напиток	компот из кураги	200	0.16		15	61	253-01	12.84
			хлеб	хлеб белый	20	2.2	1.8	15.4	50		2.5
			фрукты								
			закуска	салат из капусты с яблоком	100	1.3	5	13.6	105	046-05	14.31
			сладкое	сок фруктовый	200	1		24.4	101.6	384-01	26
			итого		850	23.22	33	103.55	767.85		93.41
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			850	23.22	33	103.55	767.85		93.41
1	3	Завтрак	гор.блюдо	котлета из говядины с томатным соусом	150	34.47	33.04	15.42	454	268--05	60.26
			гарнир	гречка рассыпчатая	180	8.95	6.73	43	276.53	302-05	11.17
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0.04		24.74	94.2	389-07	6.19
			хлеб	хлеб белый	20	2.2	1.8	15.4	50		2.5
			фрукты								
			закуска	салат из свеклы с соленым огурцом	100	1.3	7.8	10.1	127	021-01	6.91
			сладкое	конфета шоколадная	16						6.86
			итого		666	46.96	49.37	108.66	1001.73		93.89
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			666	46.96	49.37	108.66	1001.73		93.89
1	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета куринная с молочным соусом	150	17.2	18.6	19.1	272	294-05	57.67
			гарнир	рис припущенный	180	2.4	3.2	26.2	257.4	305-05	13.54
			гор.напиток	компот из чернослива	200	0.16		15	61	253-01	11.78
			хлеб	хлеб белый	20	2.2	1.8	15.4	50		2.5
			фрукты								
			сладкое								
			закуска	огурец порционный	60	0.5		1.7	8.4	071-07	10.45
			итого		610	22.46	23.6	77.4	648.8		95.94
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			610	22.46	23.6	77.4	648.8		95.94
1	5	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по домашнему	200	34.2	54.08	36	382	259-07	68.56
			гарнир								
			гор.напиток	напиток клюквенный	200	0.11		21.1	85	262-01	8.94

			хлеб	хлеб белый	40	4.4	3.6	30.8	100		5
			фрукты								
			закуска	салат из моркови с яблоком	100	0.9	8.2	10.2	128	010-01	9.01
			сладкое								
			итого		540	39.61	65.88	98.1	695		91.51
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			540	39.61	65.88	98.1	695		91.51
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая	200	6	4.8	55.9	347	174-05	22.09
			бутерброд	бутерброд с маслом и сыром	50	7.75	13.4	15.1	212.2	003-07	25.49
			гор.напиток	напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.7	28	152	379-05	9.46
			хлеб								
			фрукты	апельсин	105	0.79	0.17	19.58	82.66	371-10	25.9
			закуска	яйцо отварное	60	4.8	4.1	0.3	56.6	54-60-20	8.6
			итого		615	22.94	25.17	118.88	850.46		91.54
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			615	22.94	25.17	118.88	850.46		91.54
2	2	Завтрак	гор.блюдо	тефтели рыбные со сметанным соусом	150	12.3	6.34	14.98	167.75	261-12	31.15
			гарнир	пюре картофельное	180	3.06	4.8	20.45	137.25	312-07	9.36
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб белый	20	2.2	1.8	15.4	50		2.5
			фрукты	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	338-11	17.5
			закуска	салат из огурцов и помидор	100	1	6	5.5	80	024-05	13.67
			сладкое	сок фруктовый	200	1		24.4	106.6	389-07	21.5
			итого		750	19.96	19.34	90.53	588.6		95.68

2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			750	19.96	19.34	90.53	588.6		95.68
2	3	Завтрак	гор.блюдо	котлета куринная с молочным соусом	150	17.2	18.6	19.1	272	294-07	57.64
			гарнир	рис припущенный	180	2.4	3.2	36.2	254.4	307-05	13.54
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0.04		24.74	94.2	389-07	6.19
			хлеб	хлеб белый	20	2.2	1.8	15.4	50		2.5
			фрукты								
			закуска	салат картофельный из свежей капусты и кукурузы	100	1.9	6	11.6	108	041-05	12.43
			итого		650	23.74	29.6	107.04	778.6		92.3
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			650	23.74	29.6	107.04	778.6		92.3
2	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета из говядины с соусом томатным	150	34.47	33.04	15.42	454	268-05	60.26
			гарнир	макароны отварные	180	6.48	5.76	34.38	216	309-05	8.81
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.1		3	60	376-07	1.91
			хлеб	хлеб белый	20	2.2	1.8	15.4	50		2.5
			фрукты								
			закуска	огурец порционный	60	0.5	0	1.7	8.4	071-07	10.46
			сладкое	конфета	16						6.86
			итого		626	43.75	40.6	69.9	788.4		90.8
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			626	43.75	40.6	69.9	788.4		90.8
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	200	16.11	20.45	21	332.57	289-07	44.18
			закуска	салат из помидор	100	1.1	6.1	6.9	87	023-05	9.44
			гор.напиток	кисель из клюквы	200	0.1		29	117	350-07	12.29
			хлеб	хлеб белый	20	2.2	1.8	15.4	50		2.5
			фрукты	апельсин	105	0.79	0.17	19.58	82.66	371-10	25.9
			итого		625	20.3	28.52	91.88	669.23		94.31
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			625	20.3	28.52	91.88	669.23		94.31
		Среднее значение за период:			648.2	28.831	35.128	96.824	761.087		93.13