

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
Сергеева С. А.



Возрастная категория: 7-11 лет

### Меню приготавливаемых блюд



Составлено:  
*[Signature]*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Огурец свежий	20	0,25	0,03	0,75	19,7	106
	Биточки куриные с маслом	90	1,5	2,5	17,2	184,6	412
	Макаронные изделия отварные	150	8,3	6,9	26,8	197,5	291
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,3	2,9	23,5	98,1	519
	Хлеб ржаной	20	2,4	2,9	6,2	42,3	109
ИТОГО:	Хлеб пшеничный	20	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		500	19,35	19,83	83,85	590,8	
Неделя 1 День 2	Рыба тушеная с овощами	100	6,5	8,5	10,8	242,5	343
	Пюре картофельное	150	3,9	4,5	19,4	194	429
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	493
	Хлеб ржаной	25	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	25	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		500	19,5	20,58	84,4	587,9	
Неделя 1 День 3	Гуляш из говядины	90	7,3	9,7	17,5	245,8	367
	Рис отварной	150	6,8	2,7	15,3	139,5	414
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,02	37	112,8	508
	Хлеб ржаной	30	2,5	2,95	6,3	44,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,65	4,7	9,5	48,8	108

ИТОГО:		500	19,75	20,07	85,6	591	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
	Салат из свеклы с чесноком	60	1,2	0,8	2	67,7	59
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	200	8,3	10,8	14,7	277,2	412
	Чай с сахаром	180	4,1	0,06	38,6	61,5	493
	Хлеб ржаной	20	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	20	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		680	19,2	19,25	83,9	587,3	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
	Фрикадельки мясные с соусом	90	9,6	10,8	15,2	249,7	381
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,2	2,1	9,8	146,2	237
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	518
	Хлеб ржаной	20	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	20	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		480	19,3	20,42	82,6	582,9	
Среднее значение за 1 неделю:		<b>532</b>	<b>19,42</b>	<b>20,03</b>	<b>84,07</b>	<b>587,98</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
	Котлета "Ладжская" с маслом	90	5,5	5,9	8,3	201,5	утв.
	Макаронные изделия отварные	150	8,3	6,9	26,8	197,5	291
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	518
	Хлеб ржаной	30	2,5	2,95	6,3	44,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,65	4,7	9,5	48,8	108
ИТОГО:		500	19,45	20,47	92,9	588	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
	Колбаса отварная с маслом	90	8,6	7,8	11,8	246,4	395
	Пюре картофельное	150	3,9	4,5	19,4	194	429
	Компот из сухофруктов	200	1,9	0,03	37	54,8	508
	Хлеб ржаной	30	2,5	2,95	6,3	44,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,65	4,7	9,5	48,8	108
ИТОГО:		500	19,55	19,98	84	588,1	
<b>Неделя 2 День 3</b>							
	Огурец свежий	30	0,25	0,03	0,75	19,5	106



Завтрак	Бифструганов из филе куриного	90	5,6	9,5	18,9	266,8	Утв.
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,2	2,1	9,8	146,2	237
	Кофейный напиток	200	4,1	0,08	38,6	60,5	501
	Хлеб ржаной	20	2,4	2,9	6,2	42,3	109
ИТОГО:	Хлеб пшеничный	20	2,6	4,6	9,4	48,6	108
		510	19,15	19,21	83,65	583,9	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Биточки мясные с соусом	90	5,1	6,7	19,3	266,8	381
	Рис припущенный с овощами	150	4,2	4	8,4	164,2	416
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,9	1,6	40,8	64,8	494
	Хлеб ржаной	30	2,5	2,95	6,3	44,1	109
	Хлеб пшеничный	30	2,65	4,7	9,5	48,8	108
ИТОГО:		500	19,35	19,95	84,3	588,7	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с молоком стуженны	115	6,4	10,5	11,6	394,2	313
	Булочка сдобная	65	8,3	9,5	11	43,2	560
	Какао с молоком	200	4,1	0,08	38,6	60,5	496
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	
ИТОГО:		580	19,4	20,17	74,2	587,9	
Среднее значение за 2 недели:		518	19,38	19,956	83,81	587,32	
Среднее значение за 10 дней:		525	19,4	19,993	83,94	587,65	
	норма	500	19,3	19,8	83,8	587,5	