

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Кайдашова Л.Б.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

| | | |
|------|-------|------|
| 3 | 2 | 2025 |
| день | месяц | год |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|---|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная "дружба" с маслом сливочным. Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным. Яйцо вареное вкрутую | 300 | 18,24 | 20,91 | 53,73 | 477,95 | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 207 | 0,3 | 0,09 | 10,70 | 44,68 | |
| | | | хлеб | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | 507 | 18,52 | 21 | 64,43 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | | | | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 507 | 18,52 | 21 | 64,43 | 522,63 | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога.Макароны отварные с сыром и маслом | 170 | 18,25 | 10,32 | 34,59 | 304,56 | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 57,19 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный из муки в/с | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,52 | 69,6 | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | 500 | 21,02 | 11,01 | 73,94 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | | | | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 500 | 21,02 | 11,01 | 73,94 | 475,75 | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Бройлерный цыпленок тушеный в соусе. Каша рассыпчатая гречневая. | 275 | 27,8 | 28,2 | 39,33 | 520,3 | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 210 | 0,27 | 0,06 | 15,3 | 62,8 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,1 | 58 | |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | 510 | 29,97 | 28,49 | 66,73 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | | | | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 510 | 29,97 | 28,49 | 66,73 | 641,1 | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Вареники с картофелем из п/ф с маслом . Сыр порциями | 174 | 10,1 | 10,79 | 44,68 | 322,1 | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,02 | 12,01 | 48,61 | |
| | | | хлеб | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,5 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|-------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|
| | | | фрукты | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53,28 |
| | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 524 | 12,91 | 12,16 | 83,87 | 503,52 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | итого | | | | | | |
| 1 | 4 | Итого за день: | | | 524 | 12,91 | 12,16 | 83,87 | 503,52 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски".Соус томатный. Макароны отварные. | 230 | 14,96 | 16,42 | 38,34 | 351,45 |
| | | | гор.напиток | Чай с замороженными ягодами и сахаром | 200 | 0,28 | 0,09 | 10,7 | 44,68 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 92,8 |
| | | | фрукты | | | | | | |
| | | | | Пирожное | 30 | 1,35 | 4,8 | 19,5 | 126 |
| | | | итого | | 500 | 19,63 | 21,67 | 87,9 | 614,93 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | итого | | | | | | |
| 1 | 5 | Итого за день: | | | 500 | 19,63 | 21,67 | 87,9 | 614,93 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным. Яйцо вареное вкрутую | 250 | 13,1 | 11,6 | 34,52 | 295,5 |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 205 | 0,23 | 0,05 | 15,17 | 62,04 |
| | | | хлеб | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,5 |
| | | | фрукты | Яблоко | 130 | 0,5 | 0 | 14,3 | 59,8 |
| | | | | Печенье | 33 | 3 | 4,3 | 28 | 158 |
| | | | итого | | 648 | 19,08 | 16,82 | 107,41 | 654,84 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | итого | | | | | | |
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 648 | 19,08 | 16,82 | 107,41 | 654,84 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Пельмени с курицей . Масло сливочное на полив | 152 | 15,22 | 8,90 | 33,14 | 273,84 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,02 | 12,01 | 48,61 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,67 | 0,2 | 10,65 | 51,04 |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| | | | | Вафли | 24 | 1,2 | 5,52 | 16,08 | 120 |
| | | | итого | | 501 | 18,58 | 15,04 | 81,68 | 537,89 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|-----------------------|---|-------|--------|--------|--------|---------|
| | | | хлеб бел. | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | | | |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 501 | 18,58 | 15,04 | 81,68 | 537,89 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят.Картофельное пюре. Салат из белокачанной капусты | 260 | 11,65 | 14,45 | 33,35 | 309,47 |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,28 | 0,09 | 10,70 | 44,68 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный из муки в/с | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,52 | 69,6 |
| | | | фрукты | | | | | | |
| | | | | Печенье | 10 | 0,7 | 2 | 6,4 | 47 |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 14,91 | 16,81 | 64,97 | 470,75 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | | | |
| 2 | 3 | | Итого за день: | | | 500 | 14,91 | 16,81 | 64,97 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная рисовая с маслом сливочным. Блинчики. | 269 | 7,1 | 9,52 | 46,18 | 300,62 |
| | | | гор.напиток | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,4 | 92 |
| | | | хлеб | Батон нарезной | 40 | 1,67 | 1,2 | 20,3 | 75 |
| | | | фрукты | | | | | | |
| | | | | Пирожное | 30 | 1,35 | 4,8 | 19,5 | 126 |
| | | | <i>итого</i> | | 539 | 11,12 | 15,72 | 106,38 | 593,62 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | | | |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 539 | 11,12 | 15,72 | 106,38 | 593,62 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Гуляш. Макароны отварные. | 175 | 9,36 | 14,52 | 37,23 | 315,96 |
| | | | гор.напиток | Чай с замороженными ягодами и сахаром | 200 | 0,28 | 0,09 | 10,7 | 44,68 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,1 | 58 |
| | | | фрукты | Яблоко | 135 | 0,62 | 0 | 9,94 | 59,4 |
| | | | | Печенье | 11 | 0,88 | 2,42 | 7,7 | 59,4 |
| | | | <i>итого</i> | | 546 | 13,04 | 17,26 | 77,67 | 537,44 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | | | | |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | 546 | 13,04 | 17,26 | 77,67 | 537,44 |
| | | Среднее значение | | | 527,5 | 17,878 | 17,598 | 81,498 | 555,247 |

