

« 01 » 09 20 25

Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 год. Сборник рецептов блюд и

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 12 лет и старше

Завтрак

День: Понедельник

Неделя: Первая

Завтрак

Обед

День: Вторник

Неделя: Первая

Завтрак

Обед

День: Среда

Неделя: Первая

Завтрак

	Жаркое «По-домашнему» с овощами	220/3	9,7	18,3	14,1	274,9	270/30	26,3	39	25	487,5
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(	Компот из сухофру	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	500	13,9	18,8	66,9	515,9	550	30,5	39,5	77,8	728,5
Обед											
№204(	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
№378(	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	190	6,2	1,2	33,9	180
№618(	Тефтеля мясная	100	24,9	32,6	42,6	261,1	100	24,9	32,6	42,6	261,1
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39	193,6
№868(	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	790	43,8	40	155,7	868,2	870	46,7	41,2	166	934,1
	Всего:	1290	57,7	58,9	222,6	1384	870	77,2	80,7	244	1663
День: Среда											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№413(	Макаронные изделия отварные	150	8,64	1,03	34,52	235,5	200	11,5	1,37	46	314
№486(	Рыба тушеная	90	14,4	15	6,75	218	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	60	4,86	0,6	29,3	145,2
№943(	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	100	0,96	0,56	15,5	229
	Итого:	500	29,1	17,1	88,55	678,3	560	17,5	2,73	116	788
Обед											
№206(	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
№299(	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	30,75	122,6	200	3,78	8,28	36,9	152,6
№364(	Ленивые голубцы	100	25,6	30,9	34,9	119,7	100	25,6	30,9	34,9	119,7
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39	193,6
№883(	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Итого:	780	41,9	44,8	138,1	647,7	830	42,6	46,2	144	677,7
	Всего:	1280	71	61,9	226,6	1326	###	60,1	48,9	260	1466
День: Четверг											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№236(	Лазанья мясная с овощами	220/3	18,3	13	31,5	298,4	270/30	30	15,6	57,2	358,1
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Итого:	500	23,6	13,9	73,9	499	550	35,3	16,5	99,6	558,7
Обед											
№218(	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,3	120
№321(	Овощное рагу	250	10,8	23,5	15	398,5	300	12,9	28,2	32,6	555
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39	193,6
№868(	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:	780	19,4	24,8	95,69	832,1	830	21,5	29,5	113	988,6
	Всего:	1280	38,8	49,6	191,4	1331	###	43,1	59	213	1547
День: Пятница											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№378(	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	170	5,1	1,19	28,9	153
№618(	Тефтеля мясная	90	9,4	9,85	9,1	195,6	100	12,5	10,8	12,2	261,1
№868(	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39	193,6
	Итого:	500	18,4	11,5	89,1	580,6	550	24,3	12,8	109	727,7
Обед											
№206(	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,5	3,5	165	250	8,5	5,5	3,5	165

Овощное рагу	250	8,95	21	9,5	389,6	300	10,7	25,2	11,4	467,5
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
Итого:	500	14,2	21,9	51,9	590,2	550	16	26,1	53,8	668,1

Обед

№206(Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
№299(Картофельное пюре	150	3,15	6,9	30,75	122,6	200	3,78	8,28	36,9	152,6
№551(Котлета мясная	90	32,8	38,9	49,56	193,4	90	32,8	38,9	49,6	193,4
Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39	193,6
№868(Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
Итого:	770	49,1	52,6	155,8	741,5	820	49,7	54	162	771,5
Всего:	1270	63,3	74,5	207,7	1332	###	65,7	80	216	1440

День: Четверг

Неделя: Первая

Завтрак

№278(Лазанья творожная	200	22,4	11	41,6	333,4	250	28	13,7	52	416,8
Фрукты	100	0,96	0,56	15,54	229	100	0,96	0,56	15,5	229
№883(Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
Итого:	500	23,6	11,7	82,54	662,2	550	29,2	14,5	92,9	745,6

Обед

№201(Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
№413(Макароны изделия, запеченные с мясом	190	28,3	36,6	59,8	210,6	300	35,6	40,5	79,9	570,3
Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39	193,6
№943(Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
Итого:	720	43,5	43,3	135,3	633,3	830	50,8	47,2	155	993
Всего:	1220	67	55	217,9	1296	###	79,9	61,7	248	1739

День: Пятница

Неделя: Первая

Завтрак

№386(Плов фруктовый с изюмом и свежим яблоком	250	5,75	5,75	78,25	352,8	300	6,9	6,9	93,9	423,3
№943(Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
Кондитерское изде.	50	2,5	10,8	17,45	105,5	50	2,3	10,6	20,7	186
Итого:	500	9,45	16,9	113,7	537,8	550	10,4	17,9	133	689

Обед

№218(Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,3	120
№321(Овощное рагу	200	7,16	16,8	7,6	300,7	300	12,9	28,2	18	555
Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39	193,6
№883(Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
Итого:	730	15,8	18,3	85,29	714,1	830	21,6	29,7	95,7	968,4
Всего:	1230	25,3	35,2	199	1252		32	47,6	228	1657

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Завтрак

№601(Плов мясной	200	11,4	15,9	32,11	336	250	14,3	16,4	40,1	420
№883(Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
Фрукты	100	0,96	0,56	15,54	229	100	0,96	0,56	15,5	229
Итого:	500	12,6	16,6	73,05	664,8	550	15,5	17,2	81,1	748,8

Обед

№201(Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
№492(Плов мясной	200	11,4	15,9	52,96	336	300	14,7	18,8	62,9	564
Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39	193,6
№883(Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
Итого:	730	25,6	22,4	135,9	778,9	830	28,9	25,3	146	1007
Всего:	1230	38,2	39	209	1444	###	44,4	42,5	227	1756

День: Вторник

Неделя: Вторая

Завтрак

Жаркое «По-домашнему»	250	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39	193,6
Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
Итого:	780	54,5	51,9	115,8	760,2	830	58,5	54,8	130	1122
Всего:	1280	72,9	63,4	204,9	1341	###	82,8	67,6	238	1850

Индивидуальный предприниматель _____



Е.П. Пышная