

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 7-11лет Полдник 43,5р Екатеринбург Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Компот из изюма	200	0,46		10,13	106,1	932,01
	Булочка с маком @	75	6,7	3	43,39	223,1	772,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>7,16</b>	<b>3</b>	<b>53,52</b>	<b>329,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>275</b>	<b>7,16</b>	<b>3</b>	<b>53,52</b>	<b>329,2</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник 43,5р Екатеринбург Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Слойка с малиной @	90	8,25	20	94,05	577,5	1 787
<b>Итого за Полдник</b>		<b>290</b>	<b>8,34</b>	<b>20</b>	<b>109,21</b>	<b>657,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>290</b>	<b>8,34</b>	<b>20</b>	<b>109,21</b>	<b>657,3</b>	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник 43,5р Екатеринбург Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Слойка с клубникой @	90	7,52	7	255,71	173,9	1 871
<b>Итого за Полдник</b>		<b>290</b>	<b>7,52</b>	<b>7</b>	<b>271,71</b>	<b>237,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>290</b>	<b>7,52</b>	<b>7</b>	<b>271,71</b>	<b>237,7</b>	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник 43,5р Екатеринбург Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Маффин красный бархат @	60	6,21	6	44,16	259,5	450,16
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,31</b>	<b>6</b>	<b>60,16</b>	<b>319,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>260</b>	<b>6,31</b>	<b>6</b>	<b>60,16</b>	<b>319,7</b>	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник 43,5р Екатеринбург Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Сдоба с маком @, 75 гр.	75	3,63	7	48,09	266,1	1 861,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>3,63</b>	<b>7</b>	<b>64,09</b>	<b>329,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>275</b>	<b>3,63</b>	<b>7</b>	<b>64,09</b>	<b>329,9</b>	

Рацион: Меню 7-11лет Полдник 43,5р Екатеринбург Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Полдник</b>							
	Компот из изюма	200	0,46		10,13	106,1	932,01
	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
<b>Итого за Полдник</b>		260	6,67	6	54,29	365,6	
<b>Итого за день</b>		260	6,67	6	54,29	365,6	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник 43,5р Екатеринбург Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Полдник</b>							
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Улитка с шоколадом @, 75 гр.	75	5,49	5	27,08	328,1	1 879,01
<b>Итого за Полдник</b>		275	5,58	5	42,24	407,9	
<b>Итого за день</b>		275	5,58	5	42,24	407,9	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник 43,5р Екатеринбург Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Полдник</b>							
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Слойка с малиной @, 90 гр.	90	0,53		17,9	79,3	1 870,02
<b>Итого за Полдник</b>		290	0,63		33,9	139,5	
<b>Итого за день</b>		290	0,63		33,9	139,5	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник 43,5р Екатеринбург Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Маффин шоколадный @	60	3,34	7	37,93	221,4	1 144,02
<b>Итого за Полдник</b>		260	3,34	7	53,93	285,2	
<b>Итого за день</b>		260	3,34	7	53,93	285,2	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник 43,5р Екатеринбург Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Полдник</b>							
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Завитушка с корицей @ 75 гр.	75	5,85	5	198,89	881,3	1 668,01
<b>Итого за Полдник</b>		275	5,94	5	214,05	961,1	
<b>Итого за день</b>		275	5,94	5	214,05	961,1	
<b>Итого за период</b>		2 750	55,12	66	957,1	4033,1	
<b>Среднее значение за период</b>		275	5,5	6,6	95,7	403,3	

Составил \_\_\_\_\_ Левадная Ольга

Утвердил \_\_\_\_\_