



Ежедневное меню

1 Вариант

Утверждено *В.И. Ковалев*  
 12.12.2012  
 И.И. Ковалев

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Зач</b>						
Овощная полуфабриката из свежих овощей	100	1,66	3,00	6,53	60,18	ТТК №1041
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром	90	18,27	20,16	0,90	258,30	ТТК №120
Картофель по-деревенски с паприкой	150	4,35	4,77	14,94	121,67	ТТК №311
Чай черничный с сахаром и лимонном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №810
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>26,98</b>	<b>28,23</b>	<b>52,07</b>	<b>571,15</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



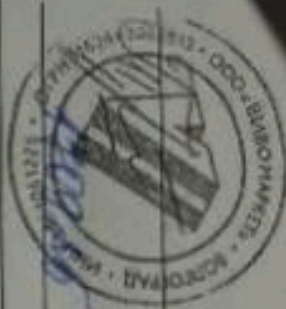
Ежедневное меню

3 Вариант



Премес пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Полдаририровка олошина из свежей капуста и огурца	100	1,48	2,92	5,27	53,38	ТТК №1040
Занекашка "Курочка по-деревенски"	250	15,10	18,29	36,70	350,12	ТТК №529
Чай черный с яблоком	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>580</b>	<b>19,23</b>	<b>21,61</b>	<b>66,69</b>	<b>517,48</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное меню

3 Вариант



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Подарничковка овощная из свежей капусты и огурца	100	1,48	2,92	5,27	53,38	ТТК №1040
Закусочка "Курочка по-деревенски"	250	15,10	18,29	36,70	350,12	ТТК №529
Чай черный с доломом	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,23</b>	<b>21,61</b>	<b>66,69</b>	<b>517,48</b>	

Защ. производством \_\_\_\_\_



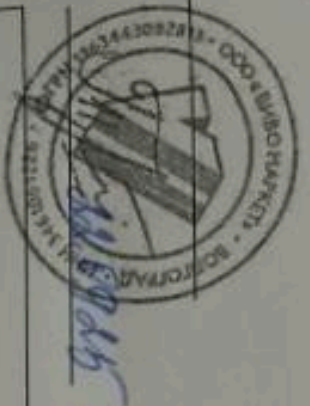
Ежедневное меню

4 Вариант



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Даня						
Овощная поджаренная из свежих овощей	100	1,66	3,00	6,53	60,18	ТТК №1041
Куринная отбивная "Солнечная"	100	15,10	8,11	18,25	241,10	ТТК №607
Паста "Орзо" по-восточному	180	18,57	6,55	109,70	581,79	ТТК №837
Чай черный с вишней	200	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК №549
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>38,03</b>	<b>18,03</b>	<b>159,31</b>	<b>997,41</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное меню

7 Вариант



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Данч						
Овощная поджаренная из свежих овощей	100	1,66	3,00	6,53	60,18	ТТК №1041
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром	90	18,27	20,16	0,90	258,30	ТТК №120
Картофельное пюре по-домашнему	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Чай черный с холлом	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>26,37</b>	<b>28,76</b>	<b>59,55</b>	<b>605,46</b>	

Зав. производством



Ежедневное меню

7 Вариант



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Данч						
Овощная поджаренная из свежих овощей	100	1,66	3,00	6,53	60,18	ТТК №1041
Отбивная из куринного филе с овощами и сыром	90	18,27	20,16	0,90	258,30	ТТК №120
Картофельное пюре по-домашнему	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Чай черный с яблоком	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>26,37</b>	<b>28,76</b>	<b>59,55</b>	<b>605,46</b>	

Зав. производством



Ежедневное меню

9 Вариант



Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
.Ланч						
Подгариновая овощная из свежей капусты и огурца	100	1,48	2,92	5,27	53,38	ТТК №1040
Вяточка "Митлофф с помидором и сыром"	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Кус-кус с овощами	150	4,97	3,87	29,16	180,00	ТТК №317
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №810
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за присем пиши:</b>	<b>580</b>	<b>21,61</b>	<b>20,29</b>	<b>73,28</b>	<b>571,38</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



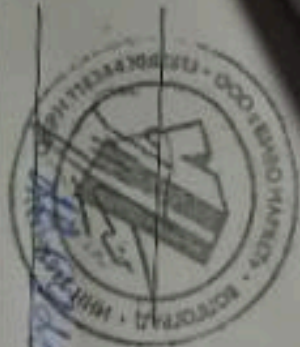
Ежедневное меню

9 Вариант



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Данч						
Подгарировка овощей из свежей капусты и огурца	100	1,48	2,92	5,27	53,38	ТТК №1040
Виточки "Митлофф с помидором и сыром"	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Кус-кус с овощами	150	4,97	3,87	29,16	180,00	ТТК №317
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №810
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21,61</b>	<b>20,29</b>	<b>73,28</b>	<b>571,38</b>	

Зав. производством



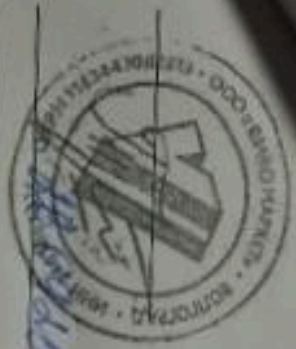
Ежедневное меню

II Вариант



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Данч						
Морковь по-корейски	100	1,30	3,10	7,00	59,00	ТТК №326
Льоды-кебаб куринный	100	10,69	4,70	8,34	119,00	ТТК №315
Наста "Орзо" по-восточному	180	18,57	6,55	109,70	581,79	ТТК №837
Чай черный с вишней	200	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК №549
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>33,26</b>	<b>14,72</b>	<b>149,87</b>	<b>874,13</b>	

Зам. производством



Распечатное меню

II Вариант



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Тягч						
Морковь по-корейски	100	1,30	3,10	7,00	59,00	ТТК №326
Льод-кебаб куриный	100	10,69	4,70	8,34	119,00	ТТК №315
Паста "Орзо" по-восточному	180	18,57	6,55	109,70	581,79	ТТК №837
Чай черный с ванилей	200	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК №549
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>33,26</b>	<b>14,72</b>	<b>149,87</b>	<b>874,13</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_