

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
0000021	Геркулесовая молочная каша	200	6,03	7,37	20,1	171	0,11	0,34	0,78	168,12	0,72	
НАП0382	Какао с молоком	200	40,7	48,52	7,67	630		0,05	0,17	0,72	0,17	
БУТЕР03	Бутерброд с маслом с сыром	24/6/14	3,84	7,74	0,05	85		0,05	0,17	144,36	0,01	
	Всего в Завтрак		50,57	63,63	27,82	886	0,11	0,39	0,95	313,2	0,9	
	Второй завтрак											
ПЛОД338	Яблоки свежие	22	0,3	0,27	7,01	32	0,02	0,02	51,84	11,05	1,5	
НАП0386	Кефир 2,5 % жирности с сахаром	88/5	2,57	2,75	6,36	60	0,02	0,14		103,2	0,1	
	Всего в Второй завтрак		2,87	3,02	13,37	92	0,04	0,16	51,84	114,25	1,6	
	Обед											
САЛАТ63	Салат из моркови с р.м.	60	0,66	3,74	6,04	60						
ЩИ000088	Щи из св.капусты на м/к.б.со сметаной	250	5,9	6,39	8,86	117	0,06	0,06	12,97	42,41	1,23	
МЯСО283	Суфле из мяса	170	17,48	18,6	5,88	261	0,06	0,2	0,92	128,69	1,39	
КОМП342	Компот из сухофруктов	200			13,62	54				0,27	0,05	
0000005	Хлеб пшеничный	30	3,13	0,55	13,17	70	0,08	0,03		14,8	1,71	
0000006	Хлеб ржаной	20	1,79	0,31	8,96	46	0,04	0,02		8,91	0,99	
1000000	Соль	6										
	Всего в Обед		28,96	29,58	56,54	608	0,23	0,31	13,89	195,08	5,37	
	"Уплотненный" полдник											
ТВГ0218	Вареники ленивые со сметанным соусом.	175	25,78	17,69	34,37	400	12,86	2,41	0,35	215,13	0,82	
0000049	Сушарки сливочные	35	0,03	2,41	7,98	53				0,71	0,03	
НАП0377	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	9,38	39	0,01	0,01	1,62	5,83	0,46	
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44	
	Всего в "Уплотненный" полдник		26,81	20,28	55,1	510	12,89	2,43	1,97	225,45	1,74	
	Всего в 1 неделю вторник		109,2	116,51	152,83	2 096	13,27	3,28	68,65	847,99	9,61	

Меню на 1 неделю среда

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
	Завтрак													
КАШ0175	Каша "Дружба".	200	7,18	7,92	30,67	223	0,11	0,22	0,98	188,9	0,61			
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	4,47	4,78	12,71	112	0,05	0,2	0,88	179,38	0,1			
БУТЕР01	БУТЕРРОД С МАСЛОМ	25/6	0,04	4,12	0,05	37	0,01	0,01	0,95	0,95	0,01			
	Всего в Завтрак		11,69	16,82	43,43	372	0,16	0,43	1,86	369,23	0,72			
	Второй завтрак													
НАП0386	Кефир 2,5 % жирности с сахаром	88/5	2,57	2,75	6,36	60	0,02	0,14		103,2	0,1			
	Всего в Второй завтрак		2,57	2,75	6,36	60	0,02	0,14		103,2	0,1			
	Обед													
САЛ0042	Салат картофельный с фасолью и соевыми отруцями.	55	0,58	3	3,34	43	0,02	0,02	2,15	7,39	0,3			
БРШ0083	Свекольник на м/кб.со сметаной	250	6,16	6,32	13,44	135	0,08	0,07	7,28	37,13	1,68			
МЯС0260	Гуляш из говядины	70	9,96	10,11	4,58	149	4,41	0,79	0,73	12,51	1,44			
ГАР0302	каша перловая	120	3,51	1,76	24,22	127	0,04	0,02		13,69	0,63			
КОМП342	Компот из сухофруктов	200			13,62	54				0,27	0,05			
0000005	Хлеб пшеничный	30	3,13	0,55	13,17	70	0,08	0,03		14,8	1,71			
0000006	Хлеб ржаной	20	1,79	0,31	8,96	46	0,04	0,02		8,91	0,99			
1000000	Соль	6												
	Всего в Обед		25,13	22,05	81,34	624	4,67	0,95	10,16	94,7	6,79			
	"Уплотненный"полдник													
РЫБА232	Рыба,запечённая с картофелем по-русски	195	19,78	10,52	22,28	263	0,25	0,2	12	28,78	1,64			
МУЧ0415	Плетенка с сахаром	70	5,44	7,88	38,21	245	39,54	6,5	0,32	40,9	0,52			
НАП0388	Напиток лимонный	200	0,09	0,01	9,37	38	0,01		1,64	3,5	0,03			
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44			
	Всего в "Уплотненный"полдник		26,11	18,55	73,23	564	39,82	6,71	13,96	76,96	2,63			
	Всего в 1 неделю среда		65,5	60,17	204,36	1 620	44,67	8,23	25,98	644,09	10,24			