

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 1 понедельник.
Неделя: 1 неделя.

Сезон: Весна
Категория: 1

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Каши с кукурузной кашей	4,1	4,5	23,4	211,14	0,00	0,39	0	0	88,65	0	0	0,15
2	Чай	2,0	0,0	10,0	11,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Банан	4,56	1,15	51,57	291,83	0	0	0	0	0,11	0	0	0,02
2	Чай с сахаром	2,0	0,1	10,8	57,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Упа в картофель	5,3	1,0	5,5	57,8	0,05	3,3	0	0	9,84	0	0	0,43
2	Овощное пюре	1,8	0,7	18,2	115,80	0,07	5,06	0	0	18,9	0	0	0,75
3	9,8	0,1	7,86	37,88	0	0,1	0	0,7	0,4	0,1	0,5	1,7	
4	Хлеб пшеничный	17,1	1,4	10,2	49,0	0,20	0,00	0	0	37,0	0	13,0	4,1
Итого за обед:													
Полдник													
1	Упа с повидлом	13,1	7,83	41,69	288,57	0,11	0,06	0	0	71,57	0	0	1,29
2	Чай с сахаром	2,0	0,1	10,8	57,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник:													
Итого за день:													

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 2 вторник.
Неделя: 1 неделя

Сезон: Весна
Категория: 1

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Каши овсяная	10,2	0,99	0,29	324,72	0,114	0	0	0	9,16	0	0	0,01
2	Запеченный картофель	10,8	5,3	135,13	639,0	0,02	0,33	0	0	75,06	0	0	0,02
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Безе "Жюльет"	1,5	11,8	81,9	471,1	0,08	0	0	0	20,0	0	13	0,7
2	Чай с сахаром	0,2	0,01	0,67	2,88	0	0	0	0	0,0	0	0	0,0
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Пюре картофельное	1,69	0,95	6,72	47,37	0,05	3,65	0	0	21,3	0	0	0,44
2	Запеченный картофель	3,1	3,77	11,93	90,89	0,07	2,09	0	0	36,72	0	0	0,79
3	Пюре из картофеля	16,1	1,12	36,19	151,86	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	0,8	0,1	1,7	11,0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	10,4	3,10	10,2	49,0	0,20	0,00	0	0	37,0	0	13,0	4,1
Итого за обед:													
Полдник													
1	Упа с повидлом	4	3,1	5,5	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Чай с сахаром	2,0	0,1	10,8	57,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник:													
Итого за день:													

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 2 Вторник
Неделя: 2 ВТОРАЯ

Сезон: Зима 2019

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Чай с лимоном	34,2	23,9	29,6	277,04	0,00	0,39	0	0	10,65	0	0	0,15
2	Булочка	27,02	2,0	108,03	877	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Пирог с яблоками	3,7	1,5	8,9	63,0	2,7	0,8	0	0	7,5	0	3,8	0,4
2	Булочка												
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Суп овощной с картофелем	1,88	0,34	9,53	39,03	0,08	3,39	0	0	32,52	*	0	1,05
2	Салат овощной с яблоком	20,19	12,59	37,88	601,25	2	0	0	8	1,9	13	3,5	3,3
3	Каша овсяная	0	0	4,66	29	0,002	1,12	0	0	1,59	0	0	0,25
4	Хлеб пшеничный	12,4	3,10	103,2	499,0	0,20	0,00	0	0	37,0	0	13,0	4,7
Итого за обед:													
Полдник													
1	Чай с лимоном	4,4	3,4	34,8	0	16	0	0	0	3	4,2	3,3	67
2	Чай с лимоном	22,82	3,6	70,53	622	0,02	0,4	0	0	82,33	0	0	0,27
Итого за полдник													
Итого за день:													

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 3 Среда
Неделя: 2 ВТОРАЯ

Сезон: Зима 2019

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Чай с лимоном	34,2	30,7	32,9	277,04	0,00	0	0	0	10,65	0	0	0,15
2	Хлеб пшеничный	15,82	5,3	136,23	630,0	0,02	0,33	0	0	15,06	0	0	0,2
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Пирог с яблоками	0,4	0,4	0,8	44,0	0,03	1,0	0	0,2	1,6	0,4	0	1,2
2													
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Суп овощной с картофелем	1,84	0,24	9,20	42,82	0,04	1,48	0	0	14,59	0	0	0,29
2	Салат овощной с яблоком	18,59	10,21	34,83	336,50	1,67	2,0	2,5	4	9,1	14,1	1,6	2,6
3	Каша овсяная	0,4	0,02	4,67	42,4	0,007	0,3	0	0	0	0	0,7	0,3
4	Хлеб пшеничный	12,4	3,10	103,2	499,0	0,20	0,00	0	0	37,0	0	13,0	4,7
Итого за обед:													
Полдник													
1	Пирог с яблоками	0,9	1,12	5,49	52,2	0,14	0	0	0	2,4	0	0	1,4
2	Чай с лимоном	2,60	3,04	4,47	32,20	0,03	0,52	0	0	10,6	0	0	0,25
Итого за полдник													
Итого за день:													

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 4 Четверг
Неделя: 1 Восточная

Сезон: 11.05.2019 - 15.05.2019

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Омлет. Яич. скрп.	1,12	16,98	1,69	185,38	0,06	0,15	0	0	41,38	0	0	1,12
2	Чай с сахаром	0,07	0,07	5,67	22,78	0	0,05	0	0	0,27	0	0	0,02
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Батон в сливочн. сыр	6,12	18,08	36,55	340,0	0,12	0	0	0	23,25	0	0	1,35
2	Чай	2,02	20,0	108,03	111,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Суп /ассервный с куриц	1,0	1,12	6,8	41,3	0,04	3,3	0	0	10,36	0	0	0,47
2	Картофель с тушеном	3,12	4,48	4,65	89,0	0,03	17,3	0	0	58,3	0	0	0,84
3	Чай с сахаром	0,07	0,07	5,67	22,78	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб пшенич, пше.	16,4	3,10	103,2	490,0	0,20	0,00	0	0	87,0	0	13,0	4,1
Итого за обед:													
Полдник													
1	Пшеница со слив. сыр	4,4	11,7	53,5	340	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Картофель с овощами												
Итого за полдник													
Итого за день:													

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 5 Пятница
Неделя: 1 Восточная

Сезон: 15.05.2019 - 19.05.2019

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Пшеница в сливочн.	2,22	3,07	34,9	223,84	0,13	0	0,02	0	0,48	135,08	90,1	3,02
2	Картофель запечен.	15,72	5,3	135,23	630	0,22	0,33	0	0	45,06	0	0	0,2
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Батон с сливочн. сыр	4,08	11,15	52,57	222,73	0,09	0,87	0	0	19,09	0	0	1,25
2	Чай с сахаром	0,07	0,07	5,67	22,78	0	0,05	0	0	0,27	0	0	0,02
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Суп пшенич с гов. пюре	6,37	0,3	4,67	52,72	0,04	2,95	0	0	24,3	0	0	0,34
2	Овощное пюре	0,8	0,8	12,2	115,30	0,07	5,06	0	0	18,9	0	0	0,35
3	Картофель с сухарями	16,81	2,12	86,19	1512,86	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб пшенич, пше.	16,4	3,10	103,2	490,0	0,20	0,00	0	0	87,0	0	13,0	4,1
Итого за обед:													
Полдник													
1	Пшеница	4,9	8,12	54,48	322	0,07	0,09	0	0	26,43	0	0	0,45
2	Картофель	0	0	25,28	123,36	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник													
Итого за день:													