Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 1 понедельник.
Неделя: 1 первая.
Сезон: осень, зимняя
Категория:

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1	Каша вязкая.	10,2	0,99	0,29	324,72	0,1184	0			0,16			0,01
2	Какао.	27,2	2,0	102,05	877	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2	Батон с маслом.	4,56	7,15	52,51	292,73	0,09	0,87	0	0	19,09	0	0	1,25
2	Чай с сахаром.	20,0	5,1	103,1	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Суп овощной	2,88	0,34	9,58	59,03	0,08	3,39	0	0	32,52	0	0	1,05
2	Жаркое по-домашнему.	3,11	2,77	12,93	95,89	0,07	2,09	0	0	36,72	0	0	0,49
3	Компот из сухофруктов.	16,11	2,12	368,19	1512,86	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб пшеничный, рис.	12,4	3,1	103,2	490,0	0,20	0,00	0	0	37,0	0	13,0	4,1
Итого за обед:													
Полдник													
1	Хлебобулочное изделие	13,17	7,83	41,69	288,57	0,11	0,06	0	0	72,57	0	0	1,29
2	Кисель.	0	0	95,88	423,36	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 первая.
Сезон: осень, зимняя.
Категория:

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Каша кукурузная.	3,20	4,19	17,23	120,45	6,9	0	0	0,1	0,1	0	1,3	3,2
2	Бутерброд с маслом.	15,72	5,3	135,23	630,0	0,02	0,33	0	0	75,06	0	0	0,2
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Батон с сыр. вар	4,56	7,15	52,51	292,73	0	0	0	0	9,11	0	0	0,02
2	Чай с сахаром	20,0	5,1	103,1	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Суп с макаронами.	5,3	1,0	5,5	51,8	0,05	3,3	0	0	9,84	0	0	0,43
2	Овощное рагу.	2,8	0,8	18,2	115,70	0,08	5,06	0	0	18,9	0	0	0,35
3	Котлеты из курицы.	0,4	0,02	12,1	47,4	0,002	0,3	200	0	12	0,1064	7,1	0,3
4	Хлеб пшеничный, рис.	12,4	3,1	103,2	490,0	0,20	0,00	0	0	37,0	0	13,0	4,1
Итого за обед:													
Полдник													
1	Хлебобулочное изделие	13,17	7,83	41,69	288,57	0,11	0,06	0	0	72,57	0	0	1,29
2	Чай с сахаром.	20,0	5,1	103,1	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник													
Итого за день:													

Утверждаю:
[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 3 Среда
Неделя: I первая
Сезон: Осень, зима
Категория:

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Яйцо варёное.	12,7	11,5	0,7	157,5	0,08	0,45	0	0	55	0	0	2,5
2	Чай с сахаром.	20,0	5,1	103,8	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0.
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Батон с маслом.	6,12	18,08	36,55	340,0	0,12	0	0	0	23,25	0	0	1,55
2.	Какао.	27,02	2,0	108,03	811	0	0	0	0	0	0	0	0.
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Щи.	0,84	0,67	3,69	24,66	0,03	9,97	0	0	25,9	0	0	0,31.
2	Макароны. Гуляш.	25,11	13,39	4,61	481,27	0,04	0	0	0	4,21	0	0	0,54.
3	Сок.	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	2	0	0,1	7	0,2	4	1,4.
4.	Хлеб ниш, реж.	12,4	3,1	103,2	490,0	0,20	0	0	0	37,0	0	13,0	4,1.
Итого за обед:													
Полдник													
1	Хлебобулоч. изделие.	13,17	7,83	41,69	288,57	0,11	0,06	0	0	72,57	0	0	1,29
2.	Кисел. молоко.	2,66	3,04	4,47	52,20	0,03	0,52	0	0	105,6	0	0	0,05
Итого за полдник													
Итого за день:													

Утверждаю:
[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 4. Четверг.
Неделя: I первая.
Сезон: Осень, зима
Категория:

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Каши ячневая.	5,6	2,0	19,8	111,0	18	0	0	10	8	43	13	10.
2	Коорейн. напиток.	15,72	5,3	135,23	630,0	0,02	0,33	0	0	75,06	0	0	0,2.
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Батон с повидлом.	4,56	7,15	52,51	292,73	0,09	0,87	0	0	19,09	0	0	1,25
2	Чай с сахаром.	20,0	5,1	103,8	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0.
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Суп с рыб. консервы.	6,37	0,3	4,61	52,72	0,04	29,5	0	0	24,3	0	0	0,34.
2	Плов	2,34	0,14	49,9	202,2	1,3	0	0	6,7	1,0	6,4	4,5	2,2.
3	Напиток из шипов.	0,27	0,11	7,86	37,88	0	61	0	2,7	0,7	0,1	0,5	1,7.
4.	Хлеб ниш, реж.	12,4	3,1	103,2	490,0	0,20	0	0	0	37,0	0	13,0	4,1.
5.	Огурец. марин.	0,8	0,1	1,7	11,0	0	0	0	0	0	0	0	0.
Итого за обед:													
Полдник													
1	Хлебобулоч. изделие.	13,17	7,83	41,69	288,57	0,11	0,06	0	0	72,57	0	0	1,29
2.	Кисель.	0	0	95,88	423,36	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник													
Итого за день:													

Утверждаю:
Васильева Васильева Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 5 пятница
Неделя: I первая
Сезон: осень, зима
Категория:

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Каша рисовая	6,79	0,97	0,68	320,17	0,1172	0	0	0	0,1584	0	0	0,0099
2	Какао	27,02	2,0	108,03	811	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Батон со слуш. вар.	4,56	7,15	52,51	292,73	0	0	0	0	0	0	0	0,02
2	Чай с сахаром	20,0	5,1	103,8	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Суп вермишелевый	1,74	0,27	7,26	42,82	0,04	1,48	0	0	11,79	0	0	0,29
2	Капусты туш. с мясом	2,12	4,48	4,65	79,8	0,03	11,3	0	0	59,3	0	0	0,84
3	Компот из сухофрук.	16,71	2,12	368,19	1512,86	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб. пшен. реж.	12,4	3,1	103,2	490,0	0,20	0	0	0	37,0	0	13,0	4,1
Итого за обед:													
Полдник													
1	Хлебобулоч. изделие	13,17	7,83	41,69	288,57	0,11	0,06	0	0	72,57	0	0	1,29
2	Чай с сахаром	20,0	5,1	103,8	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник													
Итого за день:													

Утверждаю:
Васильева Васильева Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 1 понедельник
Неделя: II вторая
Сезон: осень, зима
Категория:

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Каша пшеничная	32,8	30,1	32,9	227,84	0,0589	0	0	0	0,398	0	0	0,0119
2	Кофейн. напиток	15,72	5,3	135,23	630,0	0,02	0,33	0	0	75,06	0	0	0,2
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
3	Батон с маслом	6,12	18,08	36,55	340,0	0,12	0	0	0	23,25	0	0	1,55
4	Чай с сахаром	20,0	5,1	103,8	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Суп горохов.	2,05	2,14	6,45	53,3	0,1	2,13	0	0	23,92	0	0	1,06
2	Макароны туш.	25,11	13,39	4,61	481,27	0,04	0	0	0	4,21	0	0	0,54
3	Сок	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	2	0	0,1	7	0,2	4	1,4
4	Салат с морковью												
5	Хлеб пшен. реж.	12,4	3,1	103,2	490,0	0,20	0	0	0	37,0	0	13,0	4,1
Итого за обед:													
Полдник													
1	Хлебобулоч. изделие	13,17	7,83	41,69	288,57	0,11	0,06	0	0	72,57	0	0	1,29
2	Чай с сахаром	20,0	5,1	103,8	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник													
Итого за день:													

Утверждаю!

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 2. вторник
Неделя: II вторая

Сезон: Осень, зима.
Категория:

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Суп молочный.	6,6	8,2	26,3	205,64	0,04	0,46	0	0	82,37	0	0	0,27
2	Какао.	27,0	2,0	108,03	811	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Батон с повидлом.	4,56	7,15	52,51	292,73	0,09	9,87	0	0	19,09	0	0	1,25
2	Чай с сахаром.	20,0	5,1	103,8	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Суп рыб. консервы.	6,37	0,3	4,61	52,72	0,04	295	0	0	2,4,3	0	0	0,34
2	Ёжики с мясом.	8,26	7,87	20,42	183,70	0,13	0	0	0	5,48	0	90,1	3,02
3	Зел. гор. + огур. Салат	2,6	8,5	6,2	11,8	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб пшен, рж	12,4	3,1	103,2	490,0	0,20	0	0	0	37,0	0	13,0	4,1
5	Напиток из шиповника	0,27	0,11	7,86	37,88	0	61	0	27	0,7	0,1	0,5	1,7
Итого за обед:													
Полдник													
1	Хлебобулоч. изделия.	6,8	13,0	38,4	295,4	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Кисель	0	0	95,88	423,36	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник													
Итого за день:													

Утверждаю!

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 3. Среда
Неделя: II вторая

Сезон: Осень, зима
Категория:

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Омлет.	8,82	16,98	1,69	195,38	0,06	0,15	0	0	71,38	0	0	1,82
2	Чай с сахаром.	20,0	5,1	103,8	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Батон с маслом.	6,12	18,08	36,55	340,0	0,12	0	0	0	23,25	0	0	1,55
2.	Кофейн. напиток.	15,72	5,3	135,23	630,0	0,02	0,33	0	0	75,06	0	0	0,2
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Рассольник.	1,69	0,95	6,12	47,37	0,05	3,65	0	0	21,3	0	0	0,44
2	Картофель туш. с мясом	8,26	7,49	8,69	140,07	0,07	0	3,94	0	17,49	0	0	1,52
3	Напиток из кураги.	0,4	0,02	12,1	47,4	0,007	0,3	0	0	0	0	7,1	0,3
4	Хлеб пшен, ржан.	12,4	3,10	103,2	490,0	0,20	0	0	0	37,0	0	13,0	4,1
Итого за обед:													
Полдник													
1	Хлебобулоч. изделия.	13,17	7,83	44,69	288,57	0,11	0,06	0	0	72,57	0	0	1,29
2	Кисел. молоко.	2,66	3,04	4,47	52,20	0,03	0,52	0	0	105,6	0	0	0,05
Итого за полдник													
Итого за день:													

Утверждаю! [signature]

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 4. Четверг.
Неделя: II вторая

Сезон: Осень, зима.
Категория:

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Каша гречнева.	32,2	29,9	29,6	211,04	0	0,39	0	0	80,65	0	0	0,15
2	Кофейн. напиток.	15,72	5,3	135,23	630,0	0,02	0,33	0	0	75,06	0	0	0,2.
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Печенье „к кофе"	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	0	0	0	20,0	0	13	1,0.
2	Чай с сахаром.	20,0	5,1	103,8	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Суп крестьян. со рисом	1,21	0,84	6,6	46,04	0,05	3,54	0	0	19,1	0	0	0,46.
2	Каша гор.-пш. гуляш.	18,59	15,01	39,73	336,59	16,4	2,9	2,5	4	9,1	24,1	16,0	23,6.
3	Компот из сухофрукт.	16,71	2,12	368,19	1512,86	0	0	0	0	0	0	0	0.
4	Хлеб пшен, ржан.	12,4	3,10	103,2	490,0	0,20	0	0	0	37,0	0	13,0	4,1.
5													
Итого за обед:													
Полдник													
1	Хлебобулоч. изделие.	6,8	13,0	38,4	295,4	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Чай с сахаром.	20,0	5,1	103,8	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0.
Итого за полдник													
Итого за день:													

Утверждаю! [signature]

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: 5. Пятница.
Неделя: II вторая

Сезон: Осень, зима.
Категория:

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак 1													
1	Каша геркулесовая.	7,1	4,5	23,7	211,14	0	0,39	0	0	89,65	0	0	0,15.
2	Какао.	27,02	2,0	108,03	811	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 1:													
Завтрак 2													
1	Батон со сгущ. вар.	4,56	7,15	52,51	292,73	0	0	0	0	9,11	0	0	0,02
2	Чай с сахаром.	20,0	5,1	103,8	570,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак 2:													
Обед													
1	Суп с домашн. лапшой	5,3	1,0	5,5	51,8	0,05	3,3	0	0	9,84	0	0	0,43
2	Вермишель. Гуляш.	0	0	7,66	29,0		0,002	1,12	0	0	2,59	0	0,25
3	Сок.	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	2,0	0	0,1	7,0	0,2	4,0	1,4.
4.	Хлеб пшен.	12,4	3,10	103,2	490,0	0,20	0	0	0	37,0	0	13,0	4,1.
Итого за обед:													
Полдник													
1	Хлебобулоч. изделие.	13,17	7,83	41,69	288,57	0,11	0,06	0	0	72,57	0	0	1,29
2	Кисель.	0	0	95,88	423,36	0	0	0	0	0	0	0	0,1.
Итого за полдник													
Итого за день:													