

ЕДИНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичесность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07	
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06	
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83	
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08	
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак			22	21	70	560	0,21	0,72	85,4	216,35	299,02	53,38	2,64	
Обед														
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35	
15,2	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52	
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		20,1		0,32			0,03	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого за Обед			30	31	91	849	0,3	61,97	7,61	86,32	411,04	105,25	6,27	
Итого за день			52	52	161	1409	0,51	62,69	93,01	302,67	710,06	158,63	8,91	

День недели: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
106,01	Запеканка из творога со ступенным молоком	130/20	30	8	33	330	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72	
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02	
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05	
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10,9					
Итого за Завтрак			35	18	67	587	0,13	0,82	78,45	226,42	324,72	48,95	1,39	
Обед														
6,07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47	
19,28	Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне	200	12	7	13	162	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15	
50,02	Гуляш из отварного мяса	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62		8,79	101,41	15,23	1,46	
205	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	185	8	6	47	273	0,3		20	20,15	165,07	58,27	1,91	
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого за Обед			34	30	104	831	0,54	30,45	45,76	82,45	483,8	130,49	8,31	
Итого за день			69	48	171	1418	0,67	31,27	124,21	308,87	808,52	179,44	9,7	

День недели: среда

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мл	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4		3,4	6	2,8	0,1	
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46	
37,01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2	
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96	
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
101,06	Фрукт	75	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09	
Итого за Завтрак			19	14	74	504	0,36	62,39	44,76	233,32	376,7	103,03	3,41	
Обед														
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53	
16,13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43	
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12	
38	Компот из яблок, чернослива и яблок*	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого за Обед			34	31	72	720	0,41	57,37	58,78	114,45	437,17	113,56	7,22	
Итого за день			53	45	146	1224	0,77	119,76	103,54	347,77	813,87	216,59	10,63	

День недели: четверг

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07	
169	Каша "Дружба с маслом"	180/5	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52	
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256				3,25	1,54	0,84	0,09	
42	Чай с лимоном*	200			15	62				6,9	26,1	9,9	0,6	
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05							
Итого за Завтрак			15	20	92	610	0,14	4,06	59,36	225,4	215,08	44,06	1,28	
Обед														
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38	
12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1	
49,04	Жаркое по-домашнему	30/120	11	14	17	236	0,15	21,2		17,3	152,04	35	2,27	
69	Компот из урюка	200	1		25	108	0,03	1		41,86	38	27,25	0,84	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого за Обед			31	29	83	729	0,39	49,76	7,63	132,49	447,2	141,02	7,99	
Итого за день			46	49	175	1339	0,53	53,82	66,99	357,89	662,28	185,08	9,27	

День недели: пятница

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
98	Салат из капусты белокачанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12		0,55	
48,08	Шлов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8		1,97	
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7		0,08	
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9		0,6	
Итого за Завтрак			18	24	71	578	0,18	36,65	10		120,75	280,22	73,82		3,2	
Обед																
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54		0,8	
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15		22,35	175,47	27,27		2,83	
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	111	0,09	3,81	6,2		33	166,16	44,06		0,78	
197,03	Картофель отварной	180	4	1	31	145	0,23	37,68			18,84	109,27	43,33		1,7	
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамины С)	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6		0,92	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5		0,9	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25		0,5	
Итого за Обед			35	20	91	683	0,51	69,16	16,35		115,04	534,12	149,55		8,43	
Итого за день			53	44	162	1261	0,69	105,81	26,35		235,79	814,34	223,37		11,63	