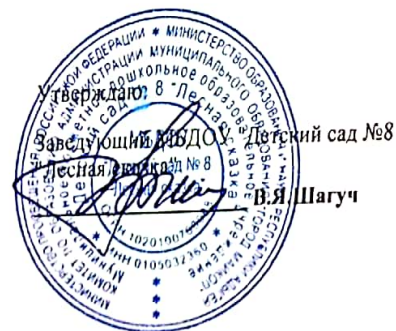




Меню прототипируемых блюд

16.05.2022

День: понедельник
Неделя: первая, 1-й день
возрастная категория: все

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 1 Завтрак										
29	Суп молочный с вермишелью	150	5,500	4,880	30,000	158,800	0,200	0,170	0,800	148,000	0,220
30	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
31	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
32	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
40	итого за завтрак	375,00	12,220	13,280	50,020	321,650	0,253	0,361	3,800	175,350	1,350
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
56	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
1	Борщ со свежей капустой	180	1,100	2,940	8,900	105,500	0,040	0,030	6,180	27,800	0,900
14	Плов из отварной птицы	125	11,940	16,240	22,540	284,160	0,010	0,050	0,800	19,800	0,800
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
46	Компот из сухофруктов	160	0,580	0,120	16,520	60,500	0,010	0,060	0,500	56,900	1,000
47	итого за обед	521	17,580	19,930	69,620	559,800	0,145	0,175	7,980	121,100	4,560
48	Полдник										
56	Пирожок с повидлом	75	6,400	3,180	45,900	220,200	0,040	0,040	0,100	11,000	0,700
57	Какао с молоком	160	4,650	3,940	17,330	124,610	0,030	0,130	1,950	99,000	0,600
58	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
59	Итого за полдник	320	11,450	7,520	72,510	388,810	0,100	0,190	15,050	130,800	4,200
60	Итого за день:	1366,00	41,250	40,730	210,150	1345,260	0,508	0,736	28,830	434,250	11,510