



Менюготавливаемых блюд

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 1 Завтрак										
24	Молочный с овсянкой	180	6,620	5,860	34,030	196,160	0,800	0,180	0,900	150,000	0,300
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
	итого за завтрак	436,00	14,140	15,060	56,109	398,225	0,890	0,375	3,900	189,970	1,610
	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
	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	200	1,310	3,530	10,800	123,200	0,060	0,050	7,420	33,870	7,000
64	Плов из отварной птицы	160	14,400	19,090	30,200	350,380	0,020	0,060	1,000	26,400	1,000
14	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
59	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
58	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
46	итого за обед	615	21,689	23,595	84,300	679,260	0,251	0,165	10,920	120,070	11,150
	Полдник										
	Пирожок с повидлом	85	6,960	3,690	52,650	242,900	0,050	0,050	0,100	12,000	0,800
56	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,800
53	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
62	Итого за полдник	355	12,280	8,258	81,660	423,667	0,120	0,230	15,300	156,800	4,500
	Итого за день:	1556,00	48,109	46,913	240,069	1576,152	1,271	0,780	32,120	473,840	18,660