



Меню приготавливаемых блюд

День: пятница
Неделя: вторая, 5-й день
возрастная категория: все

№ рецепту ры	Наименова ние блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁₂	В _{н2}	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 5 Завтрак										
28	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,700	6,050	22,580	169,950	0,170	0,180	1,000	130,000	1,080
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
53	Каша с молоком	160	4,650	3,940	17,330	124,610	0,030	0,130	1,950	99,000	0,600
	итого за завтрак	335,00	12,970	13,790	49,630	373,910	0,223	0,321	5,950	233,600	1,950
	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										
4	Ворщи со свежей капустой	180	1,100	2,940	8,900	105,500	0,040	0,030	6,180	27,800	0,900
6	Голубцы ленивые	60	5,710	6,140	2,280	86,400	0,030	0,020	2,200	6,100	0,300
21	Пюре картофельн ое	120	2,641	3,640	17,920	115,442	0,130	0,090	4,800	36,400	0,900
58	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
59	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
45	Компог из свежих яблок	160	0,131	0,131	12,420	53,360	0,060	0,070	1,100	292,000	0,100
	итого за обед	576	13,542	13,481	63,180	470,342	0,345	0,245	14,780	378,900	4,060
	Полдник										
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
64	Горошек консервиро ванный	65	0,900	0,500	1,300	0,020	0,020	5,000	11,500	7,200	
57	Булочка	70	5,820	2,220	38,000	218,600	0,060	0,030	0,000	9,000	0,500
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
61	печенье	25	1,120	1,770	11,230	62,560	0,030	0,020	0,000	8,700	0,600
	Итого за полдник	360	12,940	9,090	60,830	364,680	0,140	5,230	11,500	47,650	1,960
	Итого за день:	1421,00	39,452	36,361	191,640	1283,932	0,718	5,806	34,230	667,150	9,370