

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
135	Суп из овощей	200	16,40	18,72	10,36	118,00	0,30	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
433	Мясо тушеное с овощами	40/40	5,15	9,65	10,65	112,00	0,05	2,50	1,00	1,40	8,50	11,50	7,00	0,50
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	147,00	0,10	0,00	23,20	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			29,1	29,9	107,9	655,60	0,52	16,34	32,21	4,19	56,5	38,58	40,72	4,75

День: вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
147	Суп с вермишелью и зеленью на курином бульоне	200/1	3,20	3,00	10,80	154,00	0,20	14,00	1,00	2,10	2,90	4,80	34,00	2,00
507	Суфле из бройлеров- цыплят	50	10,30	1,80	11,30	184,00	0,10	13,00	21,00	0,10	22,00	39,00	23,00	8,00
511	Рис отварной	150	2,50	3,31	14,30	152,00	0,20	17,00	6,50	0,20	51,00	0,80	24,00	1,00
700	Напиток клюквенный	200	0,60	0,00	17,40	134,00	0,06	34,20	0,12	1,30	21,00	5,90	28,00	2,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			19,9	8,71	83,8	762,6	0,62	78,3	28,94	5,3	102	58,5	113	14

День: среда
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	3,30	5,90	18,90	143,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
386	Рыба запеченная под сметанным соусом	40/40	12,59	7,56	0,14	137,00	0,04	0,40	2,30	0,17	6,39	9,20	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	12,60	2,60	68,00	109,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			32,19	16,66	152,44	667,6	15,3	12,9	52,28	5,27	33,4	84,8	67,67	15,32

День: четверг
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
423	Бефстроганов из говядины	40/40	12,59	7,56	0,14	168,60	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	3,96	0,93	25,49	147,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	17,9	142,00	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,00	1,60	1,60	10,00	2,50	10,00	11,40	4,00
Итого:			21,9	12,3	85,53	694,2	0,2	8	42,1	15	43,8	37,46	33,57	9,52

День: пятница
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
134	Суп крестьянский с крупой, сметаной и зеленью	200/10/1	2,40	4,80	12,00	96,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
443	Плов с мясом	90	2,95	8,34	27,72	171,59	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			9,05	13,7	105,12	546,19	0,24	29,8	26,32	7,56	66,9	145,92	51,2	17,63

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед (многодетные семьи)														
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	9,00	19,70	0,20	4,80	3,90	20,00	1,00
413	Колбаса отварная	60	5,50	10,5	0,00	164,00	0,10	2,00	18,00	3,50	11,00	14,00	7,00	2,20
334	Макаронны, запеченные с сыром	150	3,96	0,93	25,49	147,00	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			15	4,73	102,89	687,6	15,29	17,4	56,94	8,5	46,8	43,2	69,5	8,53

День: вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
132	Рассольник со сметаной и зеленью	200/10/1	8,00	3,60	20,00	100,80	0,00	9,00	1,00	0,20	3,40	4,40	19,00	1,00
463	Тефтели со сметанным соусом	50/50	12,79	22,68	0,00	245,00	0,10	2,00	18,00	3,50	11,00	14,00	7,00	2,20
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			27,64	33,3	107,3	787,9	0,29	30,1	42,92	7,4	56,4	46,4	82	14,9

День: среда
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
138	Суп картофельный с крупой и рыбой	200/1	1,80	3,00	8,00	84,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
493	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	40/40	12,59	7,56	0,14	137,00	0,04	0,40	2,30	0,17	6,39	9,20	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,05	0,00	0,00	0,16	35,35	41,29	15,48	1,02
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			20,6	14,5	76,04	639,6	0,35	6,6	52,22	5,43	68,7	173,99	52,95	16,34

День: четверг
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	5,60	3,80	7,20	96,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
492	Плов из птицы	100/50	2,95	8,34	27,72	171,59	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
699	Напиток из лимона	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	0,00	1,00	0,06
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			12	12,7	89,12	499,19	0,11	10,7	12,52	6,06	55,3	78,52	37,2	3,89

День: пятница
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед (многодетные семьи)														
116	Борщ с фасолью, сметаной и зеленью	200/10/1	17,40	4,2	4,60	115,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
436	Жаркое по- домашнему	100	23,20	3,20	4,20	187,00	0,05	1,56	3,75	0,48	2,10	11,09	21,63	0,43
699	Напиток из апельсинов	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			44	8	64	536,6	0,27	21,66	5,07	3,58	57,1	22,3	83,63	4,43