

№	МЕНЮ1 День: понедельник Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральны вещества (мг)	
			сад	Белки	Жиры		Угледо ды	B ₁	B ₂	C	Ca

ЗАВТРАК

Макаронны отварные с маслом	180	5,5	4,57	26,44	168	0,07	0,25	-	3,9	
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	0,35	
Бутерброд с маслом	20/5	5,06	7,84	14,62	151,00	0,03	0,03	-	126	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,37	0,03	0,1	1	0,5	

ЗАВТРАК 2

Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	
-----	-----	-----	-----	------	----	------	------	------	------	--

ОБЕД

Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,6	21,9	-	-	35	16	
Суп гороховый с мясом	200	8,6	8,4	14,33	167	1,0	0,145	9,11	45,3	
Котлета рыбная	80	7,7	16,73	0,28	182	0,09	0,15	-	17,0	
Рис отварной	150	2,5	1,5	23,33	150	0,17	0,15	-	15,2	
Соус белый основной	50	0,59	2,11	4,01	37,25	0,007	0,007	0,23	4,3	
Кисель из плодово- ягодного концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	0,02	0,006	0,4	31,8	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,37	0,015	0,1	1	0,25	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,3	0,1	9,4	47	2,3	0,9	-	0,9	

ПОЛДНИК

Запеканка творожная с молоком сгущенным	80/15	21,04	14,46	20,58	296	0,07	0,09	0,28	31,07	
Чай с молоком	180	2,23	1,95	11,93	74,17	0,08	0,28	2,46	226,8	

УЖИН

Суп молочный с рисом	150	4,05	5,96	20,36	149	0,04	0,09	-	199,7 5	
Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,0	10,63	70	0,06	0,14	0,98	113,2	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,37	0,03	0,1	1	0,5	

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

ИТОГО за весь день		80,8	74,6	278,08	1926,9	0,92	1,16	31,8	19,8 1	
--------------------	--	------	------	--------	--------	------	------	------	-----------	--