

МЕНЮ 10 День: пятница Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры		Углеводы	В ₁	В ₂	С	Са

ЗАВТРАК

Каша рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	213	0,02	0,02	-	4,5	
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,06	7,84	14,62	151	0,06	0,03	-	11,6	
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	114	
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

Огурец свежий	40	7,1	9,0	5,3	131	-	0,05	-	33	
Щи с мясом и сметаной	200	1,74	4,88	9,21	85	0,05	0,03	15,5	37,8	
Жаркое по-домашнему	70/130	22,2	6,79	19,95	259	0,15	0,22	8,15	21,7	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,02	0,06	0,4	31,82	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,3	0,1	9,4	47	2,3	0,9	-	0,9	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	47,37	0,03	0,1	14	0,5	

ПОЛДНИК

Печенье	20	2,1	5,4	19,5	135	0,22	0,37	-	4,5	
Яблоко	200	3,0	1,0	42	190	0,08	0,28	1,9	22,6	
Чай с молоком	200	2,64	0,02	14,31	89	0,08	0,28	3,1	6,1	

УЖИН

Суп молочный с вермишелью	200	5,76	6,63	18,28	156	0,061	0,15	1,17	121	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	4	0,07	0,31	0,02	21,6	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,8	0,03	0,1	1	0,5	

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

ИТОГО за весь день		60,33	45,7	210	1695,80	1,95	2,31	29,8	721	
--------------------	--	-------	------	-----	---------	------	------	------	-----	--

« С » витаминизация 3-х блюд (50 мг).

Использование йодированной соли.