

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**



директор

Никитин А. И.

Сезон: **Осень-зима**  
Категория: **ГПД РАС(7-11)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Ш 081	Какао с молоком вафли	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68										
Ш 116		40	1,47	10,77	22,75	194	1680	0,01			220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3		
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>240</b>	<b>6,07</b>	<b>15,17</b>	<b>35,25</b>	<b>302</b>	<b>18930</b>	<b>0,05</b>	<b>0,68</b>		<b>220</b>	<b>145,82</b>	<b>36,39</b>	<b>144,62</b>	<b>1,31</b>	<b>11,7</b>	<b>2,3</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>6,07</b>	<b>15,17</b>	<b>35,25</b>	<b>302</b>	<b>18930</b>	<b>0,05</b>	<b>0,68</b>		<b>220</b>	<b>145,82</b>	<b>36,39</b>	<b>144,62</b>	<b>1,31</b>	<b>11,7</b>	<b>2,3</b>		

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Ш 077	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	54	6900	0,01	0,3										
Ш 118		50	1,88	2,95	31	155		0,25	0,1		81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9		
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,48</b>	<b>4,35</b>	<b>39,6</b>	<b>209</b>	<b>6900</b>	<b>0,26</b>	<b>0,4</b>		<b>121</b>	<b>16,39</b>	<b>12,15</b>	<b>78,9</b>	<b>1,16</b>				
	<b>Всего в день</b>		<b>3,48</b>	<b>4,35</b>	<b>39,6</b>	<b>209</b>	<b>6900</b>	<b>0,26</b>	<b>0,4</b>		<b>202,3</b>	<b>73,69</b>	<b>22,05</b>	<b>125,2</b>	<b>1,96</b>	<b>4,5</b>	<b>0,9</b>		

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Ш 076	Чай с сахаром пряник	200	0,2		6,5	27	300		0,04										
Ш 120		70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06			20,8	4,5	3,8	7,2	0,7				
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>270</b>	<b>5,4</b>	<b>5,79</b>	<b>41,85</b>	<b>241</b>	<b>8280</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>		<b>20,8</b>	<b>19,1</b>	<b>7,92</b>	<b>54,2</b>	<b>0,79</b>				
	<b>Всего в день</b>		<b>5,4</b>	<b>5,79</b>	<b>41,85</b>	<b>241</b>	<b>8280</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>		<b>20,8</b>	<b>23,6</b>	<b>11,72</b>	<b>61,4</b>	<b>1,49</b>				

1-ая неделя/Среда



1-ая неделя/Четверг																		
№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Ш 081	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68			220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3
Ш 116	вафли	40	1,47	10,77	22,75	194	1680	0,01				2,82	2,09	14,62	0,21			
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>240</b>	<b>6,07</b>	<b>15,17</b>	<b>35,25</b>	<b>302</b>	<b>18930</b>	<b>0,05</b>	<b>0,68</b>			<b>220</b>	<b>145,82</b>	<b>36,39</b>	<b>144,62</b>	<b>1,31</b>	<b>11,7</b>	<b>2,3</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>6,07</b>	<b>15,17</b>	<b>35,25</b>	<b>302</b>	<b>18930</b>	<b>0,05</b>	<b>0,68</b>			<b>220</b>	<b>145,82</b>	<b>36,39</b>	<b>144,62</b>	<b>1,31</b>	<b>11,7</b>	<b>2,3</b>

1-ая неделя/Пятница																		
№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Ш 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04			20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
Ш 120	пряник	70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06				19,1	7,92	54,2	0,79			
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>270</b>	<b>5,4</b>	<b>5,79</b>	<b>41,85</b>	<b>241</b>	<b>8280</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>			<b>20,8</b>	<b>23,6</b>	<b>11,72</b>	<b>61,4</b>	<b>1,49</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>5,4</b>	<b>5,79</b>	<b>41,85</b>	<b>241</b>	<b>8280</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>			<b>20,8</b>	<b>23,6</b>	<b>11,72</b>	<b>61,4</b>	<b>1,49</b>		

2-ая неделя/Понедельник																		
№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Ш 081	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68			220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3
Ш 118	печенье Песочное	50	1,88	2,95	31	155		0,25	0,1			121	16,39	12,15	78,9	1,16		
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,48</b>	<b>7,35</b>	<b>43,5</b>	<b>263</b>	<b>17250</b>	<b>0,29</b>	<b>0,78</b>			<b>341</b>	<b>159,39</b>	<b>46,45</b>	<b>208,9</b>	<b>2,26</b>	<b>11,7</b>	<b>2,3</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>6,48</b>	<b>7,35</b>	<b>43,5</b>	<b>263</b>	<b>17250</b>	<b>0,29</b>	<b>0,78</b>			<b>341</b>	<b>159,39</b>	<b>46,45</b>	<b>208,9</b>	<b>2,26</b>	<b>11,7</b>	<b>2,3</b>

2-ая неделя/Вторник																		
№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Ш 077	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	54	6900	0,01	0,3			81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9
Ш 120	пряник	70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06				19,1	7,92	54,2	0,79			
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>270</b>	<b>6,8</b>	<b>7,19</b>	<b>43,95</b>	<b>268</b>	<b>14880</b>	<b>0,07</b>	<b>0,3</b>			<b>81,3</b>	<b>76,4</b>	<b>17,82</b>	<b>100,5</b>	<b>1,59</b>	<b>4,5</b>	<b>0,9</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>6,8</b>	<b>7,19</b>	<b>43,95</b>	<b>268</b>	<b>14880</b>	<b>0,07</b>	<b>0,3</b>			<b>81,3</b>	<b>76,4</b>	<b>17,82</b>	<b>100,5</b>	<b>1,59</b>	<b>4,5</b>	<b>0,9</b>