



МЕНЮ

на 02 июня 2021 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ДЖЕМ	20	0.1	0.0	7.3	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.40	1.60	0.10	14.00	0.00	0.00	0.00	2	2008	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7.9	10.5	38.8	0.10	1.00	0.10	0.30	0.10	0.20	217.60	39.20	193.00	0.60	328.20	18.50	0.00	0.00	415	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	475	12.0	12.1	86.8	0.20	5.00	0.10	0.30	0.10	0.20	234.30	51.10	235.10	2.20	388.20	18.50	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.5	5.3	15.3	0.00	0.90	0.20	2.20	0.00	0.00	31.60	11.10	31.70	0.70	77.90	1.80	0.00	0.00	111	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	17.0	17.8	13.3	0.10	0.70	0.10	0.30	0.00	0.10	46.40	24.90	171.40	2.00	227.00	6.90	0.10	0.00	294	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.1	4.8	42.7	0.00	0.00	0.00	0.40	0.10	0.00	11.50	27.10	82.40	0.80	60.40	0.80	0.00	0.00	325	2008	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.5	0.1	27.3	0.00	12.00	0.00	0.00	0.10	0.00	22.40	7.30	10.40	0.20	99.70	1.00	0.00	0.00	399	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	74.80	3.10	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	765	27.7	28.3	121.9	0.20	13.60	0.30	4.20	0.10	0.10	121.80	80.90	343.80	5.70	539.80	13.60	0.10	0.00			
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00	1.10	55.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	250	4.0	5.0	52.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.50	14.00	53.00	2.10	55.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		44.1	45.8	270.7	0.40	28.60	0.40	5.10	0.20	0.30	391.60	154.00	642.90	12.20	1 261.00	34.10	0.10	0.00			

Составил: А.Г. Колосова

Повар: Е.В. Папирина