

Меню и пищевая ценность примерного двухдневного меню

Утверждено:
Директор Центра
Р. Х. Бигала

День	позднее	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Строимость питания	
				Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14		
Обед																		
5.04		салат из капусты с морковью	60	1	6	6	6	82	0,02	22,98								3,08
19.28		суп из лапши по джарженский	200	12	7	13	13	162	0,08	2,99	25,76	25,98	34,18	73,56	2,15			5,27
48.08		плов из отварной говядины	180	13	16	39	350	350	0,08	1,35				41,8	1,97			24,43
47		квасель	200					128		20,1			14,02	178,97	0,03			2,1
75.14		хлеб пшеничный	50	2,1		12		59	0,04				0,32	8,25	0,5			2,5
101.06		грушин	100	1		7		34		0,05	34,2		5,75	21,75	9,9	0,09		18
		Итого за день	790	29,1	29	89	89	815	0,222	47,47	59,96	66,54	66,54	93,85	9,9	0,09		55,38
			790,8	29,1	29	89	89	815	0,222	47,47	59,96	66,54	66,54	93,85	9,9	0,09		55,38

День	вторник	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Строимость питания	
				Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14		
Обед																		
6.07		винегрет	60	1	6	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47		3,67
16.06		шш из свежей капусты со сметаной	200,5	14	9	14	14	196	0,1	24,92	7,63		46,02	173,75	39,96	3,1		3,86
50.02		гуаш из отварного мяса	30,3	9	11	2	2	144	0,04	1,62			8,79	101,41	15,23	1,46		20,92
33		макаронные изделия отварные	150	6	5	36		212	0,09		24		11,15	46,26	8,18	0,83		2,7
69.06		кожмот из свежих яблок	200			16		67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92		4,76
75.14		хлеб пшеничный	50	2		12		59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		2,5
		Итого за день	100	32	31	84	84	754	0,31	52,38	31,63	91,67	86,3	7,28	18,5	0,5		18,5
			790,8	32	31	84	84	754	0,31	52,38	31,63	91,67	86,3	7,28	18,5	0,5		18,5

День	среда	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Строимость питания	
				Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14		
Обед																		
6.06		салат витаминный	60	1	6	6	6	84	0,02	12,78			17,74	17,46	10,85	0,53		3,56
65		суп борщевый с грибами	200,2	7,9	3,7	31,5	6	202	0,22	4,66			32,65	39,84	2,31			4,9
261.02		птица тушеная с овощами с соусом	200	16	16	19	19	287	0,2	22,12	51,16		44,56	197,58	49,19	2,12		25,36
38		кожмот из яблок черноплодной	200	2		16		69	0,01	5			9,08	12,43	4,59	0,74		5,25
75.14		хлеб пшеничный	50			12		59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		2,5
		Итого за день	760,2	26,9	25,7	84,5	84,5	701	0,49	44,56	85,36	109,78	112,72	6,2	112,72	6,2		51,37
			760,2	26,9	25,7	84,5	84,5	701	0,49	44,56	85,36	109,78	112,72	6,2	112,72	6,2		51,37

День	четверг	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Строимость питания	
				Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14		
Обед																		
76.02		салат из моркови	60	1	6	5	5	80	0,03	2,64			29,16	20,06	0,38			3,12
15.2		раскочлыник со сметаной	200,5	12	9	12	12	180	0,12	21,44	7,61		14,31	158,78	34,36	2,52		5,3
49.04		жаркое по домашнему	150	11	14	17	17	236	0,15	21,2			33,08	152,04	35	2,27		28,8
69		кожмот из яблок	200	1		25		108	0,03	1			17,3	38	27,25	0,84		5,02

