

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	айс вар.	1шт												
	каша рисовая с масл.	200/10												
	чай сладк	200												
	бургер брэд с салат	30/5/20												
	фрукт	150												
	салат из свек. огурц. с масл	200												
	котлетки из говед. с соус.	50/50												
	биге омб	100												
	хлеб ржан.	30												
	какао с молоком	200												

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	салат из св. помид. 100 и масл.													
	макарона 150/30 отб и салат													
	гуси сларкий 200 и картошка													
	картошка 75													
	Запеканка 100/20 из творога со сметаной													
	кофейный напиток 200													
	хлеб мясной 30													
	масло слив 10													
	фрукт 150													

средн

земь берг



День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	кура с соев.	75/50												
	рис	100												
	хлеб ржан.	30												
	компот из св. ябл.	200												
	фрукт	150												
	чай вар	1шт												
	каша пшениная с маслом	200г												
	чай спирт.	200												
	бургер с сыром	30/5/10												
	фрукт	150												

после обеда

после ужина

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	салат из св. огурц. с майон	100												
	вареники из чер. со смед.	100/20												
	какао с молоком	200												
	хлеб пшеничи	30												
	маело слив	10												
	рыба при тушении	20												
	яичница карбюр. с огурц. св	100/50												
	хлеб ржан	30												
	чай сладк с лимоном	200												
	яичница	50												

вареники

сладка