

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 ₁ | 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 маслом. | 200/10 | | | | | | | | | | | | |
| | чай сладк | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | бургер брэд с салатом | 30/5/20 | | | | | | | | | | | | |
| | фрукт | 150 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | салат из свекл. огурц. с маслом | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | компот из говед. с соус. | 50/50 | | | | | | | | | | | | |
| | брендыш | 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 ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | салат из св. помид. 100 и масл. | | | | | | | | | | | | | |
| | макароня 150/30 отб и салат | | | | | | | | | | | | | |
| | чай сладкий 200 с лимоном | | | | | | | | | | | | | |
| | коричик 45 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 ₁ | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | каше пшеница 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 ₁ | С | А | Е | Ca | P | 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 смес. | 100/20 | | | | | | | | | | | | |
| | какао с молоком | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничн | 30 | | | | | | | | | | | | |
| | маело слив | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | рыба при тушении | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | дюре картоф. с огурц. св | 100/50 | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб ржан | 30 | | | | | | | | | | | | |
| | чай сладк с лимоном | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | Яичные | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

вареники

сладка