

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54314) ОВЗ-ЗАВТРАК (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день				Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																		
1 прием пищи																						
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	5,00	4,00	19,00	132,00	10,00	0,11	0,16	144,00	2,08	165,00	107,20	28,00	0,72	30,00	0,00	0,00	0,61	198	2011		
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	45/45	10,00	11,50	10,00	183,50	8,00	0,00	0,17	30,00	2,01	160,00	105,00	19,00	0,00	116,30	0,02	0,01	0,63	312	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,30	0,20	15,10	71,10	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	120	0,40	0,40	10,20	49,10	9,33	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	1,60	0,00	0,00	0,01	0,00		2008		
2 прием пищи																						
ПЕЧЕНЬЕ	13	1,00	1,30	9,70	54,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Всего за день:		18,70	17,40	83,30	567,30	27,33	0,20	0,36	174,01	4,09	349,89	249,10	70,49	3,19	200,78	0,02	0,02	1,24				

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	2 день																		№ рецеп-туры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1 прием пищи																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											</

3 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
1 прием пищи																						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	160	4,20	5,70	27,30	177,30	1,07	0,14	0,00	0,04	0,00	115,67	159,89	19,11	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	45,00	0,02	0,01	0,48	209	2011		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	2,60	2,10	0,30	30,20	0,00	0,02	0,08	0,08	0,00	101,18	24,53	1,95	0,25	46,77	0,00	0,00	0,02	15	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	379	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
2 прием пищи																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	1,00	1,30	9,70	54,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Всего за день:		17,60	14,90	85,40	545,60	3,14	0,29	0,27	20,22	0,89	317,85	350,02	57,37	4,13	171,31	0,02	0,01	0,59				

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54314) ОВЗ-ЗАВТРАК (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
4 день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

5 день																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
1 прием пищи																							
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	180/30	12,00	13,00	33,70	299,80	6,00	0,17	0,22	152,00	2,10	190,90	173,80	27,18	1,51	100,00	0,02	0,01	0,71	259	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	16,70	72,60	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	25	1,90	0,20	12,60	59,20	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008			
2 прием пищи																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,10	2,90	43,30	5,71	0,01	0,02	0,15	0,00	24,50	16,75	9,22	0,49	99,96	0,00	0,00	0,00	45	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	27	2,10	0,20	13,60	63,90	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	34,83	0,00	0,00	0,00		2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008			
Всего за день:		17,90	16,60	89,10	577,50	13,31	0,28	0,28	152,15	2,10	246,02	246,83	62,07	3,04	267,78	0,02	0,01	0,71					

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1 прием пищи																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54314) ОВЗ-ЗАВТРАК (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7 день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1 прием пищи																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
1 прием пищи																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
9 день																						
1 прием пищи																						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (ГОВЯДИНА)		200	10,70	13,80	16,80	234,20	12,39	0,13	0,25	130,28	1,93	197,50	176,22	35,62	1,70	175,76	0,02	0,01	0,64	139	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		30	2,30	0,20	15,10	71,10	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
2 прием пищи																						
БУЛОЧКА С САХАРОМ		60	2,40	3,60	16,80	109,20	1,21	0,05	0,02	24,00	0,37	10,80	16,80	6,60	0,17	14,40	0,00	0,00	0,05	П.П		
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Всего за день:			15,40	17,60	68,00	491,90	13,60	0,23	0,29	154,28	2,30	227,32	218,22	54,74	2,47	230,34	0,02	0,01	0,69			

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54314) ОВЗ-ЗАВТРАК (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
10 день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

ИП Александрова

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	183,80	183,80	865,90	5 859,80	121,32	2,56	3,02	1 401,82	23,03	2 580,71	2 434,27	573,95	31,38	2 233,96	0,20	0,10	6,94		
Среднее значение за период	18,40	18,40	86,60	586,00	12,13	0,26	0,30	140,18	2,30	258,07	243,43	57,40	3,14	223,40	0,02	0,01	0,69		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,50	28,20	59,30																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ОВЗ ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС (71,30РУБ.)	720