



Наименование блока

Пищевые вещества (г/р)

Б Ж У

Энергетическая  
ценность, ккал.

№ рец.

Сб. 2005

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блока		Пищевые вещества (г/р)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рец.	Сб. 2005
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	200	21	38	22	560	210	2010
Икра кабачковая	50	4,8	0,5	28,8	152	74	2010
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376	2010
Сыр российский порционно	20	4,6	5,8	0	76	7	2010
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
<b>итого за завтрак</b>		<b>35,48</b>	<b>45,08</b>	<b>94,66</b>	<b>984,2</b>		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блока		Пищевые вещества (г/р)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рец.	Сб. 2005
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Цыпленок - бройлер отварной	90	21	10,3	14	158	210	2010
Рис припущенный	180	7,6	5,4	32	286	179	2010
Огурец соленый	50	0,32	0	1,3	5,67	71	2010
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	1	2010
<b>итого за завтрак</b>		<b>28,92</b>	<b>15,7</b>	<b>47,3</b>	<b>449,67</b>		

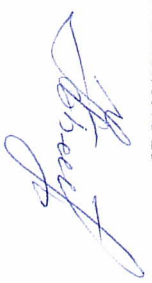


День: среда			12.8	13.5	43.06	361.01			
Неделя: вторник									
Сезон: осень- зима									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Запеканка творожная со сметаной	200/30	28	19.2	27.4	39.4	251		2010	
Чай с лимоном	200/15/7	0.9	0.014	15.7	39	412		2010	
Хлеб пшеничный I сорт	50	4.98	0.78	28.86	136.2	1		2010	
<b>всего за завтрак:</b>		<b>28.9</b>	<b>19.214</b>	<b>43.1</b>	<b>433</b>				
День: четверг									
Неделя: вторник									
Сезон: осень- зима									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Гуляш	100	15.1	6.4	3.3	131	246		2005	
Каша гречневая вязкая	180	10.08	6.18	47	290	179		2010	
Огурец соленый	50	0.32	0	1.3	5.67	71		2010	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376		2005	
Хлеб пшеничный I сорт	50	4.98	0.78	28.86	136.2	50		2005	
Хлеб ржаной	30	1.98	0.4	0.36	52.2	1		2010	
<b>всего за завтрак:</b>		<b>25.6</b>	<b>12.58</b>	<b>66.6</b>	<b>486.67</b>				
День: пятница									
Неделя: вторник									
Сезон: осень- зима									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная	250	5.5	7.5	36.5	201	182		2010	
Масло сливочное крестьянское	10	0.16	7.2	0.14	33	4		2010	
Сыр российский порционно	20	4.6	5.8	0	76	7		2010	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376		2005	
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	1		2005	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15.34</b>	<b>21.28</b>	<b>80.5</b>	<b>506.2</b>				
<b>Среднее значение за весь период</b>		<b>23.1</b>	<b>24.3</b>	<b>81.5</b>	<b>632</b>				
Средняя стоимость дня:	60,0								
Химический состав:									

Белки-23,1 гр.  
 жиры-24,3 гр.  
 Углеводы . 81,5 гр  
 Энергетическая ценность - 632 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3./2.4. 3590-20  
 Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ"БЦООО"



Н.В. Бельих