



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I день														
	Завтрак													
Табл.4/94	Каша манная	250	8,13	7,38	35,75	240	0,1		0,04	0,04	188,3	126,3	18,66	0,45
	молочная													
	Сыр твердый	20	4,6	5,8		72			0,042		208	78	10	0,24
	Масло сливочное	10	0,1	10,3	0,1	74,7					1,2		0,04	
642/94	Какао на молоке	200	3,5	3,2	22,9	190	0,004		0,036	1	142,5		21,94	0,6
ТТК1	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,1	21,3	109,2	0,05				8	40	12,4	0,72
	ИТОГО		19,53	27,8	80,05	685,9	0,15		0,12	1,04	548	244,3	63,04	2,01
	Обед													
ТТК46	Салат из свежих	100	0,73	19	367	197,5	0,04	22,4		12,6	13,7	18,33	8,33	1
	помидор													
178/94	Суп с изд. макарон.	250	2,7	2,9	9,9	11	0,057	6,84		12	16,3	36	19,2	1,5
	куриный бульон													
439/94	Птица отварная	100	21,6	14	0,8	236	0,13		0,1		78,4	313,3	105,6	4,8
463/94	Рис отварной	180	4,32	7,92	35,88	252,48			0,05		18,72	54,84	24,24	0,9
588/94	Компот сухофр.	200	0,5		31,5	124					23,4	11	19	2,22
ТТК1	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,1	21,3	109,2	0,05				8	40	12,4	0,72
	Яблоко свежее	100	0,2		10,1	42	0,03	6,2			16	11	9	2,2
	ИТОГО		33,25	44,9	113,2	1038,18	0,31	35,44	0,15	24,6	174,5	484,5	197,8	13,34
	ВСЕГО		52,78	72,7	193,2	1724,08	0,46	35,44	0,27	25,6	722,5	728,8	360,8	15,35
II день														
	Завтрак													
242/94	Запеканка творожная	150	22,5	19,5	20	358	0,024		0,115		271,2	244,4	3,4	0,21
686/шк	Чай с лимоном	7/200	0,1		15,2	59	0,0014	1,4			1,4	7,76	4,32	0,32
ТТК1	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,1	21,3	109,2	0,05				8	40	12,4	0,72
	ИТОГО		2,8	20,6	56,5	526,2	0,08	1,4	0,115		280,6	292,2	20,12	1,25
	Обед													
ТТК48	Салат из моркови с	100	0,7	14	25,17	149	0,38	3,83		10,8	25	31,4	18,17	3

№	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Масло сливочное	10	0,1	9,7	0,1	74,7					1,2		0,04	
	Сыр твердый	20	4,6	5,8		72			0,042		208	78	10	0,24
642/94	Какао в молоке	200	3,5	3,2	22,9	190	0,004		0,036	1	142,5		21,94	0,6
ТТК1	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,1	21,3	109,2	0,05				8	40	12,4	0,72
	ИТОГО		19,53	27,18	72,9	685,9	0,15		0,12	1,05	547,95	118	63,04	2,01
	Обед													
ТТК023	Свекла отварная с маслом растительным	100	0,77	4,67	7,83	76,67	0,02	7,6		4,5	20	30	20	3,15
138/94	Суп гороховый	300	7,44	6,96	26,52	195,6	0,29	4,50	1,49	2,4	34,44	21,6	13,92	0,78
408/94	Печень тушеная в соусе	75/75	23,1	13,3	36,9	199	0,376		14,3		5,1	325	19	9
469/94	Макаронные изделия	150	5,1	5,6	29,25	191,55				0,25	22,5	67,5	21,45	1,05
ТТК11	Компот из изюма	200	0,4		27,4	106					14,4	23,2	7,4	0,54
ТТК11	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,1	21,3	109,2	0,05				8	40	12,4	0,72
	Яблоко свежее	100	0,2		10,1	42	0,03	6,2			16	11	9	2,2
	ИТОГО		40,21	31,63	159,3	620,02	0,77	18,3	15,79	7,15	120,44	518,3	103,17	17,44
	ВСЕГО		59,74	58,81	232,2	1605,2	0,92	18,3	15,81	8,2	668,39	636,3	166,21	1945
V день														
ТТК47	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,57	19,03	2,2	191,3	0,04	6,33		12,6		35	17,5	1,22
132/94	Суп овощной на говяжьём бульоне	300	10,56	21,12	53,28	151,2	0,06	11,75		1,125	22,2	32,4	16,8	1
401/94	Гуляш из говядины отварной	75/75	21,6	24,2	6,7	311	0,107	1,26	0,012	7,09	16,18	197,4	23,3	2,8
464/94	Пшеничная	200	7,2	7,47	39,07	255,4	0,21	2,52	0,03	10,64	37,73	394,8	46,53	5,6
ТТК9	Компот из кураги	200	0,88		31,8	55,8					32	29,5	21	2,36
ТТК1	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,1	21,3	109,2	0,05				8	40	12,4	0,72
	Груша свежая	100	0,3		9,5	40	0,02	3,6			17	15	11	2,1
	ИТОГО		44,31	72,92	163,85	1133,9	0,49	25,46	0,05	42,86	133,1	744,1	148,5	15,74
	ВСЕГО:		64,11	1074	204,65	1673,8	0,54	25,46	0,17	43,26	330,4	996,6	231,2	18,79
VI день														
	Завтрак													
	Огурец свежий	50	0,35		1,35	7,00					11	13	6,5	0,45
419/94	Котлета из говядины	75	10,5	19,4	12,3	288	0,054		0,005	6	6,8	90,7	12,34	1,3

№	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб подольский	1\50	4	1	25	120	69		14	0,13	1,55		1	
	ИТОГО		40,29	37,732	437,58	692,72	994,593	38.11	231,4	33.09	56,9	37,2	27.63	8.89
	ВСЕГО		66,74	63,072	508,38	1415,32	1151,593	39,45	728.9	34,25	77,43	46,78	149,68	11,43
VIII день														
	Завтрак													
	Помидор свежий	50	0,2		1,7	7,5	0,025	0,17			5	11	4,5	0,6
334\шк	Макароны,	210	11,6	17,2	46,6	396			0,066	9	156,6	142	23,1	1,09
	запеченные с сыром													
	Йогурт	125	3,5	0,13	22,3	105					125			
693\шк	Какао с молоком	200	3,5	3,2	22,9	190	0,004		0,036	1	142,5		21,94	0,6
	ИТОГО		18,8	20,53	93,5	698,5	0,03	0,17	0,1	10	429,1	153	49,54	2,2
	Обед													
ТТК48	Салат из моркови с	100	0,69	14,1	25,17149	0,04		3,83		10,8	25,3	21,4	18,17	3
	яблоком													
136/94	Суп картофельный	15/250	1,9	5,8	17,5	132	0,057	5,6	1,24	2,25	17,05	62	21,48	4,03
	со свежей рыбой													
ТТК3	Голубцы по-	216/100	16,82	30,6	35,44	492,2	0,18	37,88	0,038	26,78	103,4	247,4	57,8	3,26
	любительски													
688/94	Компот из	200	0,6		22,6	88,7					23,4	11	19	2,2
	сухофруктов													
ТТК1	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,1	21,3	109,2	0,05				8	40	12,4	0,72
	Мандарин свежий	100	0,5		5,8	26	0,06	22,2			26	12	8	0,3
	ИТОГО		23,71	51,6	127,81	997,1	0,387	69,51	1,28	39,83	195,23	403,8	136,85	13,5
	ВСЕГО		42,51	72,13	221,31	1695,6	0,42	69,68	1,38	49,83	624,33	556,8	186,39	15,7
IX день														
	Завтрак													
Табл4/94	Каша пшеничная	300	9,45	15,15	39,6	334,8	0,12		0,05	0,04	225,9	84,45	22,4	0,54
	молочная													
99\шк	Колбаса молочная	50	6,2	4,7	0,65	71,7					4,5	80	9	1,05
	отварная													
ТТК1	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,1	21,3	109,2	0,05				8	40	12,4	0,72
686\шк	Чай с лимоном	7/200	0,1		15,2	59	0,0014	1,4			1,4	7,76	4,32	0,321
	ИТОГО		18,95	20,95	76,75	574,7	0,17	1,4	0,05	0,04	239,8	212,21	48,12	2,63

[illegible]