



Руководитель С.В. Степанова

Меню на 18 апреля

Сезон: весна-лето

День 6

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			к/кал	Вита-мин		Сад 10,5			К/кал	Вит,С
			Б	Ж	У		мин	Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная	150	3,6	5,5	19,9	144,1	0,4	200	5,67	7,3	26,5	192	0,5
			3,5	2,8	15,7	102,9	0,03	200	6,0	4,9	19,8	147,4	0,03
Итого за	Итого за	30/7	4,6	3,2	15,1	107,4	0,14	30/10/10	3,15	6,7	20	154,4	0,17
			9,55	15,85	50,2	383	12,7	17,87	73,56	501,3			
Завтрак 2	Сок	100	0,54	0	10,1	40,2	3,6	100	0,54	0	10,1	40,2	
Обед	Салат из печатого лука	40	0,54	2,11	2,19	52,4	2,15	60	0,66	3,08	3,89	46,05	3,02
			2,7	2,9	2,5	50,8	11	200	3,2	3,9	3,39	67,8	2,3
	Биточки мясные	50	8,2	8,7	9,7	150,5	0	70	11,4	12,1	13,5	210,1	0
			12,2	7,5	43,1	307,2	0	150					
	Гречка отварная	120	0,06	0	13,2	84,7	0,35	200	0	0	15,4	62	0,5
			0,8	0,3	5	26,2	0	30	0,9	0,4	6	27,3	0
Итого за	Итого за	30	2,7	2,9	2,5	50,8	11	200	3,2	3,9	3,39	67,8	2,3
			27,51	21,19	95,17	681							
Шоколик	Булочка	50	4,1	4,8	24,1	156,7	0,1	50	4,1	4,8	24,1	156,7	0
			0,15	0,08	11,25	45	0	200	30,96	30,6	135,14	938,5	
Итого	Итого	150	4,25	4,88	35,35	201,7	9,6	37,9	9,6	9,3	37,9	280	
			41,3	49,5	201	1480	53,8	57,75	257	1760			