

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 9 дней

От Лера за 3 лет

Утверждено

Виталия Г. Г.

Дата	Присем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	угли	Энергетическая ценность	Са	Fe	В1	В2
День 1 10.01.2024 среда	Завтрак	Каша манная молочная	150	2,83	4,68	23,38	86,70	69,13	0,36	0,03	0,05
		Батон с маслом	50/5	4,22	4,35	29,97	180,70	12,00	1,08	0,06	0,04
		Чай	180								
	Обед	Конфеты шоколадные	30	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01
		Закуска порционная (Фасоль)	30	0,86	0,38	22,50	97,50	5,63	0,12	0,12	0,04
		Котлета с гречкой и подливом	150	9,94	13,15	16,32	211,79	49,54	2,57	0,13	0,14
		Компот ягодный	40/100/15	12,01	14,85	39,50	361,70	38,23	2,51	0,30	0,23
		Хлеб Украинский	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,01
		Сок	40	2	0	13	68	11	1	0	0
	Ужин	Говядина тушеная с лапшой	150	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02
		Чай с сахаром	135	16,98	11,61	27,16	208,20	13,50	2,00	0,06	0,03
		Хлеб в/с	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00
Ужин для 12-ти часового пребывания в Мармеладе	Чай	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,04	0,03	
	Мармелад	180									
	Итого	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	
День 2 10.01.2024 среда	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	54,12	54,11	311,03	1 821,38	326,50	14,42	0,84	0,10
		Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	3,49	5,73	22,25	93,94	76,86	0,91	0,12	0,06
		Чай	180	8,46	9,66	24,92	115,02	206,00	1,04	0,06	0,11
	Обед	Закуска порционная (огурец свежий)	40	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01
		Суп рассольник	45	0,42	0,05	1,37	7,35	73,65	0,32	0,02	0,02
		Картофель по домашнему	150	7,06	10,24	19,42	186,49	27,29	1,99	0,10	0,09
		Чай с лимоном	157	14,15	16,79	16,33	246,00	21,19	2,76	0,12	0,15
		Хлеб Украинский	180/15/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00
		Йогурт	40	2	2	3	40	89	0	0	0
	Ужин	Апельсин	75	2,18	1,88	3,08	39,75	88,50	0,08	0,02	0,10
		Торт творожный	75	0,68	0,15	6,08	27,00	25,50	0,23	0,03	0,02
		Хлеб в/с	105	13,05	23,32	28,42	232,82	104,36	0,96	0,08	0,08
Ужин для 12-ти часового л	Чай с сахаром	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	
	Хлеб в/с	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Йогурт	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,02	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	55,27	74,27	214,13	1 390,18	748,64	12,28	0,64	0,03	
	Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	3,30	4,98	25,12	136,13	76,11	0,25	0,01	0,09	
	Чай	180	8,46	9,66	24,92	115,02	206,00	1,04	0,06	0,11	
	Печенье	35	2,29	9,04	24,19	150,00	7,50	0,38	0,03	0,03	
	Закуска порционная (Кукуруза)	30	3,11	0,45	26,63	48,00	7,50	1,01	0,05	0,03	
	Суп Гороховый	150	10,38	9,75	17,46	215,54	27,26	2,53	0,23	0,17	
Обед	Компот из сухофруктов	160	17,96	19,88	50,89	229,70	41,89	3,47	0,28	0,17	
	Хлеб Украинский	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,00	
	Чай Каргата	40	150	0	0	0	0	0	0	0	
	Йогурт	200	200								
	Белый Рыбный	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,02	
	Кофейный напиток	115	5,41	0,58	36,23	119,10	9,45	0,63	0,09	0,02	
Ужин для 12-ти часового пребывания в ЛДУ	Апельсин	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,02	
	Итого	220	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,02	
Итого за день			1400	207,49	60,02	274,82	1 359,87	663,16	13,22	0,95	0,09