

## МЕНЮ

Питание 25,00 руб.



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ 200/12	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 190	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОГЛЕЦЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА" 60	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	





МЕНЮ (25,00 РУБЛЕЙ)

1 день

Директор ООО "Сибирь-продукт" \_\_\_\_\_  
И.И. Валеев



Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	2,9	4,6	16,7	111,3	0,10	7,69	1,89	1,09	0,05	0,07	26,61	73,96	1,20	28,34	588,22	6,08	0,03	0,00	77	2012						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,1	1,2	23,4	117,5	0,23	0,00	0,00	3,00	2,00	0,31	9,00	0,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,44	1,80	349	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	442	5,3	7,8	52,8	290,0	0,38	7,68	1,89	4,75	2,05	0,40	41,31	100,06	2,40	42,09	610,04	7,76	1,47	1,80								
Всего за день:		5,3	7,8	52,8	290,0	0,38	7,68	1,89	4,75	2,05	0,40	41,31	100,06	2,40	42,09	610,04	7,76	1,47	1,80								

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	So, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг			Н, мг	So, мг	
<b>Обед</b>																														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5.0	6.9	41.8	239.8	0.12	0.00	0.02	0.11	0.08	0.05	28.53	68.62	1.22	40.26	114.30	0.41	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	202.1	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	167.2	0.06	0.04	6.42	3.29	0.18	0.04	16.48	89.50	1.27	18.80	125.03	2.92	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	295	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.74	3.71	0.37	10.24	13.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ГРАЧУНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	510	14.3	20.0	70.4	488.8	0.23	0.06	6.44	4.06	0.26	0.12	55.45	187.93	4.06	74.70	293.27	5.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.02
Всего за день:		14.3	20.0	70.4	488.8	0.23	0.06	6.44	4.06	0.26	0.12	55.45	187.93	4.06	74.70	293.27	5.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.02	







4 ДЕНЬ

Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. кб, г	Энергия, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	4.7	4.1	9.5	96.6	0.05	6.40	1.89	1.97	0.05	0.04	18.63	62.27	0.88	32.71	223.48	3.43	0.01	0.00	98	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.74	3.71	0.37	10.24	13.14	0.00	0.00	0.00	376	2011							
ХЛЕБ РУЯНОЙ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.89	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	442	5.0	6.2	27.2	178.4	0.10	6.42	1.89	2.63	0.05	0.07	28.07	82.08	2.45	48.35	277.42	5.11	0.01	0.00									
Всего за день:		5.0	6.2	27.2	178.4	0.10	6.42	1.89	2.63	0.05	0.07	28.07	82.08	2.45	48.35	277.42	5.11	0.01	0.00									

Обед





## 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. б., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	So, мг								
<b>Обед</b>																											
ПОРЕ КАРТЮФЕЛЬНОЕ	190	5,4	4,0	27,1	173,4	0,15	13,16	0,03	0,27	0,08	0,13	38,34	108,27	1,54	55,64	988,04	11,04	0,04	0,00	312	2011						
Рыбная "НЕЖЕНКА"	60	2,0	7,8	11,5	95,1	0,05	0,96	0,01	0,67	0,09	0,05	23,82	104,52	0,65	25,13	209,82	57,95	0,22	0,01	251	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/105	0,0	0,1	10,0	41,6	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,26	4,70	0,42	12,00	21,43	0,00	0,00	0,00	377	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	480	7,7	13,9	61,3	371,3	0,25	14,94	0,04	1,60	0,17	0,21	72,12	243,59	3,81	98,17	1240,09	70,67	0,26	0,01								
Всего за день:		7,7	13,9	61,3	371,3	0,25	14,94	0,04	1,60	0,17	0,21	72,12	243,59	3,81	98,17	1240,09	70,67	0,26	0,01								







Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. $\text{C}_{42}$ , г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Cl, мг								
<b>Обед</b>																													
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,0	6,9	41,8	239,8	0,12	0,00	0,02	0,11	0,08	0,05	28,53	68,62	1,22	40,26	114,30	0,41	0,01	0,01	202,1	2011								
ОРИЗАДЕЛЬСКИ В СОУСЕ	100	10,6	8,0	9,1	163,5	0,03	0,23	0,00	3,22	0,00	0,06	13,70	70,65	0,62	12,08	150,73	3,09	0,02	0,00	280	2011								
ЧАЙ С САХАРОМ	199/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,75	3,71	0,37	10,27	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2011								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	610	16,9	17,0	68,6	485,1	0,20	0,25	0,02	3,99	0,08	0,14	52,68	169,08	3,41	68,01	318,97	5,18	0,03	0,01										
Всего за день:		16,9	17,0	68,6	485,1	0,20	0,25	0,02	3,99	0,08	0,14	52,68	169,08	3,41	68,01	318,97	5,18	0,03	0,01										



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	B6, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/12	5,1	3,0	4,5	76,8	0,03	6,42	0,14	1,35	0,00	0,04	13,73	40,41	0,69	31,92	161,48	2,98	0,03	0,00	88	2011								
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,75	3,71	0,37	10,27	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2011								
ХЛЕБ БУЛКАМИ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	442	5,4	5,1	22,2	158,6	0,08	6,44	0,14	2,01	0,00	0,07	23,18	70,22	2,26	47,59	235,42	4,66	0,03	0,00										
Всего за день:		5,4	5,1	22,2	158,6	0,08	6,44	0,14	2,01	0,00	0,07	23,18	70,22	2,26	47,59	235,42	4,66	0,03	0,00										





9 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	So, мг										
РАГУ ИЗ ПИЩИ	200	11.0	19.4	19.9	283.9	0.16	9.48	12.12	3.45	0.33	0.14	42.37	176.98	2.33	36.19	803.11	11.58	0.04	0.01	289	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2.1	1.2	23.4	117.5	0.23	0.00	0.00	3.00	2.00	0.31	9.00	0.00	0.00	8.35	1.02	0.00	1.44	1.80	349	2011							
ХЛЕБ РУДАНСКИ	30	0.3	2.0	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.70	26.10	1.20	5.40	40.80	1.68	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	430	13.4	22.6	56.0	432.6	0.44	9.48	12.12	7.11	2.33	0.47	57.07	203.08	3.53	49.94	844.93	13.26	1.48	1.81									
Всего за день:		13.4	22.6	56.0	432.6	0.44	9.48	12.12	7.11	2.33	0.47	57.07	203.08	3.53	49.94	844.93	13.26	1.48	1.81									

Обед



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Мг, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
Обед																													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	2,9	4,6	16,7	111,3	0,10	7,68	-1,89	1,09	0,05	0,07	26,61	73,96	1,20	28,34	568,22	6,08	0,03	0,00	0,00	77	2012							
ЧАЙ С САХАРОМ	199/6	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,75	3,71	0,37	10,26	13,14	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011							
ХЛЕБ БУЛКАМИ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	442	3,2	6,7	34,4	193,1	0,15	7,70	-1,89	1,75	0,05	0,10	36,06	103,77	2,77	44,00	622,16	7,76	0,03	0,00	0,00									
Всего за день:		3,2	6,7	34,4	193,1	0,15	7,70	-1,89	1,75	0,05	0,10	36,06	103,77	2,77	44,00	622,16	7,76	0,03	0,00	0,00									





11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. В, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг									
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	4,8	4,9	15,5	124,6	0,06	2,14	1,89	1,87	0,05	0,04	18,59	52,81	0,84	26,67	186,55	2,59	0,01	0,00	111	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,75	3,71	0,37	10,26	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2011							
ХЛЕБ БУЛКАМИ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	442	5,1	7,0	33,2	206,4	0,11	2,16	1,89	2,53	0,05	0,07	28,04	82,62	2,41	42,33	250,49	4,27	0,01	0,00									
Всего за день:		5,1	7,0	33,2	206,4	0,11	2,16	1,89	2,53	0,05	0,07	28,04	82,62	2,41	42,33	250,49	4,27	0,01	0,00									

Обед



12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	Д, мг	B2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	S, мг						
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	2,9	5,8	12,8	101,0	0,12	2,95	0,13	1,93	0,00	0,06	24,02	69,43	1,43	28,62	336,19	3,92	0,03	0,00	104	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	199/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,75	3,71	0,37	10,26	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2011				
ХЛЕБ РУЖАНОИ	30	0,3	2,0	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,70	26,10	1,20	5,40	40,80	1,68	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	442	3,2	7,9	30,5	182,8	0,17	2,97	0,13	2,59	0,00	0,09	33,47	99,24	3,00	44,28	390,13	5,60	0,03	0,00						
Всего за день:		3,2	7,9	30,5	182,8	0,17	2,97	0,13	2,59	0,00	0,09	33,47	99,24	3,00	44,28	390,13	5,60	0,03	0,00						

Обед

