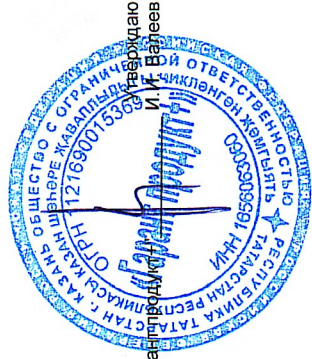


Согласовано

Руководитель учреждения _____

МЕНЮ (9.60 рублей)



Директор ООО "Гарантированный цикл" И. И. Валиев

1 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	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125	2,67	2,05	13,35	85,52	0,04	0,00	0,01	0,07	0,05	0,02	10,66	66,16	0,42	24,02	43,93	0,17	0,02	0,01	181	2008
ЧАЙ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	325	2,85	3,47	22,03	127,51	0,08	0,02	0,01	0,51	0,05	0,05	18,10	87,27	1,59	37,29	84,09	1,29	0,02	0,01		
Всего за день:		2,85	3,47	22,03	127,51	0,08	0,02	0,01	0,51	0,05	0,05	18,10	87,27	1,59	37,29	84,09	1,29	0,02	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125	267	2,36	13,85	88,78	0,05	0,00	0,01	0,07	0,05	0,02	12,55	50,66	0,87	16,46	49,18	0,17	0,00	0,01	181	2008
ЧАЙ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	325	285	3,78	22,53	130,77	0,09	0,02	0,01	0,51	0,05	0,05	19,99	71,77	2,04	29,73	89,34	1,29	0,00	0,01		
Всего за день:		285	3,78	22,53	130,77	0,09	0,02	0,01	0,51	0,05	0,05	19,99	71,77	2,04	29,73	89,34	1,29	0,00	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг			F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,09	1,22	9,40	0,04	1,94	1,93	0,61	0,00	0,06	33,17	48,02	0,87	44,58	194,09	4,85	0,05	0,00	41	2012
ЧАЙ	180	0,00	0,10	0,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	300	0,27	2,64	18,08	0,08	1,96	1,93	1,05	0,00	0,09	40,61	69,13	2,04	57,85	234,25	5,97	0,05	0,00		
Всего за день:		0,27	2,64	18,08	0,08	1,96	1,93	1,05	0,00	0,09	40,61	69,13	2,04	57,85	234,25	5,97	0,05	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Жиры, г	Белки, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Обед																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	125	5,30	2,36	18,74	0,11	9,48	0,00	2,24	0,00	0,07	25,71	66,40	1,15	19,91	657,03	6,11	0,03	0,00	126	2011	
ЧАЙ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	325	5,48	3,78	27,42	174,46	0,15	9,50	0,00	2,68	0,00	0,10	33,15	87,51	2,32	33,18	697,19	7,23	0,03	0,00		
Всего за день:		5,48	3,78	27,42	174,46	0,15	9,50	0,00	2,68	0,00	0,10	33,15	87,51	2,32	33,18	697,19	7,23	0,03	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Белки, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125	2,67	2,36	13,85	88,78	0,05	0,00	0,01	0,07	0,05	0,02	12,55	50,66	0,87	16,46	49,18	0,17	0,00	0,01	181	2008
ЧАЙ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	325	2,85	3,78	22,53	130,77	0,09	0,02	0,01	0,51	0,05	0,05	19,99	71,77	2,04	29,73	89,34	1,29	0,00	0,01		
Всего за день:		2,85	3,78	22,53	130,77	0,09	0,02	0,01	0,51	0,05	0,05	19,99	71,77	2,04	29,73	89,34	1,29	0,00	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Жиры, г	Белки, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Обед																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,45	1,88	18,60	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,00	22,50	0,53	7,25	27,50	0,00	0,00	0,00	2008		
ЧАЙ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00	2011		
Итого за прием пищи:	205	2,45	1,98	18,80	105,45	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	8,64	26,21	0,90	16,92	40,46	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		2,45	1,98	18,80	105,45	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	8,64	26,21	0,90	16,92	40,46	0,00	0,00	0,00		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Белки, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125	2,67	2,05	13,35	85,52	0,04	0,00	0,01	0,07	0,05	0,02	10,66	66,16	0,42	24,02	43,93	0,17	0,02	0,01	181	2008
ЧАЙ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	325	2,85	3,47	22,03	127,51	0,08	0,02	0,01	0,51	0,05	0,05	18,10	87,27	1,59	37,29	84,09	1,29	0,02	0,01		
Всего за день:		2,85	3,47	22,03	127,51	0,08	0,02	0,01	0,51	0,05	0,05	18,10	87,27	1,59	37,29	84,09	1,29	0,02	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Белки, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125	2,67	2,36	13,85	88,78	0,05	0,00	0,01	0,07	0,05	0,02	12,55	50,66	0,87	16,46	49,18	0,17	0,00	0,01	181	2008
ЧАЙ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	325	2,85	3,78	22,53	130,77	0,09	0,02	0,01	0,51	0,05	0,05	19,99	71,77	2,04	29,73	89,34	1,29	0,00	0,01		
Всего за день:		2,85	3,78	22,53	130,77	0,09	0,02	0,01	0,51	0,05	0,05	19,99	71,77	2,04	29,73	89,34	1,29	0,00	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125	2,67	2,05	13,35	85,52	0,04	0,00	0,01	0,07	0,05	0,02	10,66	66,16	0,42	24,02	43,93	0,17	0,02	0,01		181	2008
ЧАЙ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00		376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	325	2,85	3,47	22,03	127,51	0,08	0,02	0,01	0,51	0,05	0,05	18,10	87,27	1,59	37,29	84,09	1,29	0,02	0,01			
Всего за день:		2,85	3,47	22,03	127,51	0,08	0,02	0,01	0,51	0,05	0,05	18,10	87,27	1,59	37,29	84,09	1,29	0,02	0,01			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Жиры, г	Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Обед																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	3,57	4,63	28,26	163,76	0,08	0,00	0,00	1,26	0,00	0,03	20,03	45,95	0,82	27,17	76,80	0,28	0,01	0,01	202.1	2011
ЧАЙ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,44	0,00	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	325	3,75	6,05	36,94	205,75	0,12	0,02	0,00	1,70	0,00	0,06	27,47	67,06	1,99	40,44	116,96	1,40	0,01	0,01		
Всего за день:		3,75	6,05	36,94	205,75	0,12	0,02	0,00	1,70	0,00	0,06	27,47	67,06	1,99	40,44	116,96	1,40	0,01	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,09	1,22	9,40	44,54	0,04	1,94	1,93	0,61	0,00	0,06	33,17	48,02	0,87	44,58	194,09	4,85	0,05	0,00	41	2012	
ЧАЙ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	300	0,27	2,64	18,08	86,53	0,08	1,96	1,93	1,05	0,00	0,09	40,61	69,13	2,04	57,85	234,25	5,97	0,05	0,00			
Всего за день:		0,27	2,64	18,08	86,53	0,08	1,96	1,93	1,05	0,00	0,09	40,61	69,13	2,04	57,85	234,25	5,97	0,05	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,45	1,88	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,00	22,50	0,53	7,25	27,50	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	205	2,45	1,98	18,80	105,45	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	8,64	26,21	0,90	16,92	40,46	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		2,45	1,98	18,80	105,45	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	8,64	26,21	0,90	16,92	40,46	0,00	0,00	0,00		