

Примерное меню д
гласовано:
ль: понедельник

ИП Овчаренко Т.Ю.

[illegible]

[illegible]

Российская Федерация
И.П. Овчаренко Татьяна Юрьевна
Информационно-аналитический центр
Псковской области

[illegible]

Для документа

[illegible]

Цена

[illegible]

436630
436630

[illegible]

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

[illegible]

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

[illegible]

Для документов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г р.	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг/г)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F		
Завтрак																
54/11р	Рыба тушеная, с овощами	80	9,60	5,20	4,40	160,00	0,06	1,91	221,00	1,80	30,10	146,00	39,00	442,00	56,00	
54/8з	Салат из белок.капусты	60	1,00	6,10	5,80	81,50	0,02	23,10	122,00	0,90	27,00	19,00	10,00	8,30	14,00	
54/7г	Гарнир рис	150	3,50	4,80	35,00	196,90	0,03	0,00	18,40	0,70	6,70	70,00	23,00	26,00	29,00	
54/2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,00	7,00	
тпк7117	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	39,10	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	4,00	
	Итого завтрак	530	17,30	16,40	71,40	504,30	0,17	25,01	361,70	3,92	77,50	277,00	89,00	477,10	110,00	
	Цена															



День: пятница
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г р.	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F	
Завтрак															
54/28м	Жаркое по-домашнему с курицей	200	24,80	6,20	17,60	325,70	0,14	10,30	32,70	0,70	25,00	216,00	101,00	2,29	72,00
54/23з	Маринад овощной из моркови	60	0,80	5,30	5,90	74,70	0,20	2,30	443,00	0,90	14,00	28,00	17,00	23,00	16,00
54/13хи	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,00	0,30	11,00	3,00	3,00	0,00	18,00
тк7117	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	39,10	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	4,00
	Итого завтрак	500	29,20	12,00	58,40	504,80	0,41	92,60	573,70	2,42	59,20	281,80	134,20	26,09	
	Цена														110,00

Пн 1	Итого завтрак	620	12,26	14,4	64,62	500,3	0,56	15,05	60,3	1,12	137,2	172,5	53,9	4,92	
Вт 1	Итого завтрак	500	21,9	19,39	109,32	523	10,24	2,98	24,1	26,04	33,26	130,8	53,05	3,01	
Ср 1	Итого завтрак	560	15,51	22,05	71,17	543	5,41	16,1	4	4,76	46,99	282	72,31	4,08	
Чт 1	Итого завтрак	530	21,39	18,38	70,83	502,2	0,48	23,3	5,97	3,92	77,98	261,5	73,22	8,46	
Пт 1	Итого завтрак	550	21,14	15,33	80,09	516,2	1,34	77,01	103,19	29,82	157	300,3	72,03	4,08	
Пн 2	Итого завтрак	520	20,56	25,99	84,36	596,2	3,17	7,6	12,42	4,27	83,91	330,9	107,48	7,23	

Вт 2	Итого завтрак	500	19,76	20	50,32	501,2	3,17	0,32	41,2	2,2	174,1	184,8	60,95	2,05
Ср 2	Итого завтрак	550	11,98	13,38	68,05	510,2	0,14	22,07	21	0,93	73,33	149,8	60,94	3,8
Чт 2	Итого завтрак	530	16,66	11,51	105,26	504,3	47,21	0,77	27,6	3,02	36,4	245,2	168,4	2,65
Пт 2	Итого завтрак	500	21,95	22,96	64,36	504,8	0,31	18,02	0,19	2,12	51,65	245,1	80,26	5,08
	ИТОГО 10 ДНЕЙ	5360				5201,4								