

Согласовано
Директор СПб ГБУ СОН
«ЦСР И ДИ Колпинского района «Поддержка»
О.Н. Назарова

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДЕВНОЕ МЕНЮ КАТЕГОРИЯ СТАРШЕ 18 ЛЕТ



Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Аркада+»
Цветкова Е.В.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7.8	8.7	32.0	237.8	0.17	0.50	0.04	1.47	0.07	0.14	124.09	61.07	196.42	1.65	281.82	11.18	0.02	0.00	184	2008		
ВЕТЧИНА	20	4.2	5.1	0.0	63.0	0.09	0.00	0.00	0.11	0.00	0.03	1.44	4.86	30.60	0.36	63.20	1.32	0.00	0.00	268	2014		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/5	0.2	0.0	10.1	42.1	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	12.49	4.82	5.91	0.53	25.94	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00				
Итого за прием пищи:	465	15.3	14.0	62.2	437.6	0.32	1.41	0.04	2.36	0.07	0.20	147.22	83.95	266.53	3.34	422.56	12.50	0.03	0.00				
Обед																							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	60	1.0	9.1	7.2	115.1	0.00	4.68	0.00	3.96	0.00	0.00	12.83	10.79	25.90	0.60	275.34	2.28	0.00	0.00	43	2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	4.8	7.6	16.7	157.3	0.09	7.21	0.25	0.47	0.08	0.08	36.73	28.37	89.80	1.24	521.68	5.68	0.05	0.00	91	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	21.7	23.3	17.4	366.9	0.08	22.60	0.00	3.91	0.00	0.16	75.85	44.98	219.49	3.68	610.34	11.84	0.07	0.00	306	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	23.9	113.2	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.17	4.86	3.06	0.54	11.05	0.00	0.00	0.00	441	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	845	33.1	41.6	97.6	912.7	0.28	114.49	0.41	9.22	0.08	0.33	157.48	100.50	392.55	7.96	1 500.41	22.04	0.12	0.00				
Полдник																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	1.0	0.3	13.9	63.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
СОК В ИНДУП	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	320	2.0	0.5	34.1	149.7	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00				
Всего за день:		50.4	56.1	193.9	1 500.0	0.62	119.90	0.45	11.58	0.15	0.55	318.70	192.45	673.08	14.10	2 162.97	36.54	0.15	0.00				