

Утверждаю

Директор _____ Коригова М.М.

Перспективное меню завтраков

№ рецепт	Дни недел	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		ккал	В1	А	Е	С	Са	Р
№182	понедел	Каша рисовая молочная	200	5,61	11,69	34,92	267,28	0,06	0,07	0,56	0,52	139,76	31,97	0,66
№3		Бутерброд с сыром,сл.маслом	50/20/10	13,64	13,78	60,11	394,35	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74
№382		Какао с молоком	200	2,9	2,9	17,2	102,8	0,7	0,01	0,15	0,96	3,5	89,51	0,46
№182	вторник	Каша геркулес молочная	200	6,11	7,69	24,24	190,98	0,1			0,9	189,5	32,8	2,4
№300		Яйцо отварное	40	4,6	5,1	0,3	63	0,03	0,1	0,6	-	22	76,8	1,0
№377		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	1,3	0,6	0,18	2,83	14,2	89,51	0,36
№590		Печенье	25	5,4	11,8	67	396	0,21	12,0	1,0		190	21,3	2,93
№379		Хлеб с маслом	50/15	2,28	4,99	15,46	116	0,04		2,6		6,8		0,46
№338		Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,3	1,2	0,42	0,67	15	24	8	13,5
№181	среда	Каша манная молочная	200	2,38	0,19	17,53	69,9	0,25	36,72		1,09	10,25	156,05	0,4
№3		Бутерброд с сыром,сл.маслом	50/20/10	13,64	13,78	60,11	394,35	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74
№382		Какао с молоком	200	2,9	2,9	17,2	102,8	0,7	0,01	0,15	0,96	3,5	89,51	0,46
№183	четверг	Каша гречневая молочная	200	3,6	2,2	17,1	98,7	0,4			0,9	380		6,7
№377		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	1,3	0,6	0,18	2,83	14,2	89,51	0,36
№590		Печенье	25	5,4	11,8	67	396	0,21	12,0	1,0		190	21,3	2,93
№300		Яйцо отварное	40	4,6	5,1	0,3	63	0,03	0,1	0,6	-	22	76,8	1,0
№379		Хлеб с маслом	50/15	2,28	4,99	15,46	116	0,04		2,6		6,8		0,46
№182		пятниц	Каша рисовая молочная	200	5,61	11,69	34,92	267,28	0,06	0,07	0,56	0,52	139,76	31,97
№3	Бутерброд с сыром,сл.маслом		50/20/10	13,64	13,78	60,11	394,35	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74
№382	Какао с молоком		200	2,9	2,9	17,2	102,8	0,7	0,01	0,15	0,96	3,5	89,51	0,46
№183	понед	Каша гречневая молочная	200	3,6	2,2	17,1	98,7	0,4			0,9	380		6,7
№300		Яйцо отварное	40	4,6	5,1	0,3	63	0,03	0,1	0,6	-	22	76,8	1,0
№379		Хлеб с маслом	50/15	2,28	4,99	15,46	116	0,04		2,6		6,8		0,46
№377		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	1,3	0,6	0,18	2,83	14,2	89,51	0,36

№590	вторник	Печенье	25	5,4	11,8	67	396	0,21	12,0	1,0		190	21,03	2,93
№338		Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,3	1,2	0,42	0,67	15	24	8	13,5
№182		Каша рисовая молочная	200	5,61	11,69	34,92	267,28	0,06	0,07	0,56	0,52	139,76	31,97	0,66
№3		Бутерброд с сыром, сл. маслом	50/20/10	13,64	13,78	60,11	394,35	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74
№382	среда	Какао с молоком	200	2,9	2,9	17,2	102,8	0,7	0,01	0,15	0,96	3,5	89,51	0,46
		Каша геркулес молочная	200	6,11	7,69	24,24	190,98	0,1			0,9	189,5	32,8	2,4
№300		Яйцо отварное	40	4,6	5,1	0,3	63	0,03	0,1	0,6	-	22	76,8	1,0
№377		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	1,3	0,6	0,18	2,83	14,2	89,51	0,36
№590		Печенье	25	5,4	11,8	67	396	0,21	12,0	1,0		190	21,3	2,93
№379		Хлеб с маслом	50/15	2,28	4,99	15,46	116	0,04		2,6		6,8		0,46
№338		Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,3	1,2	0,42	0,67	15	24	8	13,5
	четверг	Каша манная молочная	200	2,38	0,19	17,53	69,9	0,25	36,72		1,09	10,25	156,05	0,4
№3		Бутерброд с сыром, сл. маслом	50/20/10	13,64	13,78	60,11	394,35	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74
№382		Какао с молоком	200	2,9	2,9	17,2	102,8	0,7	0,01	0,15	0,96	3,5	89,51	0,46
№183		Каша гречневая молочная	200	3,6	2,2	17,1	98,7	0,4			0,9	380		6,7
№300	пятниц	Яйцо отварное	40	4,6	5,1	0,3	63	0,03	0,1	0,6	-	22	76,8	1,0
№379		Хлеб с маслом	50/15	2,28	4,99	15,46	116	0,04		2,6		6,8		0,46
№377		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	1,3	0,6	0,18	2,83	14,2	89,51	0,36
№590		Печенье	25	5,4	11,8	67	396	0,21	12,0	1,0		190	21,03	2,93