



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**
 Категория: **дополнительное питание**
 Диета:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Центр питания"

/Ахмадуллоева Э.Р./



1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Доп.питание					
КП22006	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48
	Всего в Доп.питание	200	0,2	0,02	17	48
	Всего в день	200	0,2	0,02	17	48

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Доп.питание					
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
	Всего в Доп.питание	200			17,6	67
	Всего в день	200			17,6	67

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Доп.питание					
Д04Й200	Йогурт	100	4,1	4,2	10	96
	Всего в Доп.питание	100	4,1	4,2	10	96
	Всего в день	100	4,1	4,2	10	96

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Доп.питание					
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
	Всего в Доп.питание	200	0,3	0,1	10,3	43
	Всего в день	200	0,3	0,1	10,3	43

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Доп.питание					
Д07ФР19	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Доп.питание	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в день	100	0,4	0,4	9,8	47

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Доп.питание					
КП22006	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48
	Всего в Доп.питание	200	0,2	0,02	17	48
	Всего в день	200	0,2	0,02	17	48

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Доп.питание					
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
	Всего в Доп.питание	200			17,6	67
	Всего в день	200			17,6	67

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Доп.питание					
ДО7ИЦ10	Кефир	100	2,81	0,04	3,63	26
	Всего в Доп.питание	100	2,81	0,04	3,63	26
	Всего в день	100	2,81	0,04	3,63	26

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Доп.питание					
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
	Всего в Доп.питание	200	1,8	0,09	3,19	61
	Всего в день	200	1,8	0,09	3,19	61

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Доп.питание					
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
	Всего в Доп.питание	200	0,3	0,1	10,3	43
	Всего в день	200	0,3	0,1	10,3	43
	Итого		10,11	4,97	116,42	546
	Среднее за период		1,01	0,5	11,64	55
	Минимальные нормативные значения					
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		7,41	8,19	85,29	