

Примерное цикличное витаминизированное меню (ОВЗ)

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник	1-я неделя													
Завтрак														
Сок фруктовый	293 С6.2008г.	100	0,50		11,70	47,00	0,01	2,00			8,00	9,00	5,00	0,20
Обед														
Сыр плавленный	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	016	3,58	3,50		47,40		0,51	0,03	0,06	129,00	102,00	6,80	136,00
ИТОГО:			4,08	3,50	11,70	94,40	0,01	2,51	0,03	0,06	137,00	111,00	11,80	136,20
Среда	1-я неделя													
Завтрак														
Фрукт	24 С6.1996	100	0,40		9,80	38,00								
Обед														
Сок фруктовый	293 С6.2008г.	100	0,50		11,70	47,00	0,01	2,00			8,00	9,00	5,00	0,20
ИТОГО:			0,90	0,00	21,50	85,00	0,01	2,00	0,00	0,00	8,00	9,00	5,00	0,20
Пятница	1-я неделя													
Завтрак														
Сыр плавленный	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	016	3,58	3,50		47,40		0,51	0,03	0,06	129,00	102,00	6,80	136,00
Обед														
Фрукт	24 С6.1996	100	0,40		9,80	38,00								
ИТОГО:			3,98	3,50	9,80	85,40	0,00	0,51	0,03	0,06	129,00	102,00	6,80	136,00
Понедельник	1-я неделя													
Завтрак														
Сок фруктовый	293 С6.2008г.	100	0,50		11,70	47,00	0,01	2,00			8,00	9,00	5,00	0,20
Обед														
Сыр плавленный	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	016	3,58	3,50		47,40		0,51	0,03	0,06	129,00	102,00	6,80	136,00
ИТОГО:			4,08	3,50	11,70	94,40	0,01	2,51	0,03	0,06	137,00	111,00	11,80	136,20
Среда	1-я неделя													
Завтрак														
Фрукт	24 С6.1996	100	0,40		9,80	38,00								
Обед														
Сок фруктовый	293 С6.2008г.	100	0,50		11,70	47,00	0,01	2,00			8,00	9,00	5,00	0,20
ИТОГО:			0,90	0,00	21,50	85,00	0,01	2,00	0,00	0,00	8,00	9,00	5,00	0,20
Пятница	1-я неделя													
Завтрак														
Сыр плавленный	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	016	3,58	3,50		47,40		0,51	0,03	0,06	129,00	102,00	6,80	136,00
Обед														
Фрукт	24 С6.1996	100	0,40		9,80	38,00								
ИТОГО:			3,98	3,50	9,80	85,40	0,00	0,51	0,03	0,06	129,00	102,00	6,80	136,00