

Примерное десятидневное Меню

Утверждено
директор ООО «Смак»
С.В. Ефимова



The stamp is circular and contains the following text: 'ООО «СМАК»' (LLC 'Smak') in the center, 'Индивидуальный предприниматель' (Individual Entrepreneur) around the top inner edge, 'ИНН 500907965' (Tax ID) around the top outer edge, and 'г. Набережные Челны, Республика Татарстан' (Naberezhnye Chelny, Republic of Tatarstan) around the bottom outer edge. A signature is written across the stamp.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Первый день:																		
413	Сосиска отварная молочная с соусом	80	8,44	9,31	1,07	198,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,12	88,22	10,97	0,89			
469	Рожки отварные	150	5,10	3,29	45,95	204,03	0,60	0,00	0,02	0,00	0,00	9,33	40,77	7,47	0,57			
628	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	13,62	50,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,04			
6	Овощи свежие в нарезке	60	0,28	0,04	0,76	4,40	7,80	4,24	14,21	0,18	0,00	0,00	0,01	0,01	0,06			
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	16,96	79,20	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	44,54	18,44	0,84			
925	Салат со свежей капустой, морковью и зеленым горошком	60	1,02	3,32	3,46	47,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,20	16,13	8,40	0,20			
	Итого энергетическая ценность:		17,90	16,38	81,82	584,14	8,48	4,24	14,23	0,18	64,17	189,67	45,29	2,60				
Второй день:																		
460	Котлета куринная с соусом, зеленым горошком	80/50	10,62	11,60	11,05	203,14	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	9,69	113,44	17,90	0,98			
465	Рис отварной	150	3,66	3,98	41,81	201,01	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	13,05	48,22	10,36	0,88			
585	Компот из свежих яблок	200	0,28	0,00	25,91	99,18	0,00	2,08	0,00	0,00	0,00	6,18	3,96	3,24	0,85			
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	16,96	79,20	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	44,54	18,44	0,84			
	Итого энергетическая ценность:		17,62	16,00	95,73	582,53	0,17	2,08	0,02	0,00	40,18	210,16	49,94	3,55				
Третий день:																		
394	Жаркое по домашнему	200	12,45	11,21	26,77	283,89	0,14	12,86	0,00	0,00	0,00	22,56	169,73	38,13	2,54			
6	Овощи свежие в нарезке	60	0,28	0,04	0,76	4,40	7,80	4,24	14,21	0,18	0,00	0,00	0,01	0,01	0,06			
43	Компот из с/ф	200	1,20	0,00	38,20	157,60	0,00	36,00	0,00	1,30	0,00	51,20	38,00	29,30	0,00			
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	16,96	79,20	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	44,54	18,44	0,84			
	Итого энергетическая ценность:		16,99	11,67	82,69	525,09	8,02	53,10	14,21	1,48	85,02	252,28	85,88	3,44				
Четвертый день:																		
278	Тефтели мясо-крупяные	80	8,70	5,70	7,10	228,45												
520	Картофельное пюре	150	3,20	3,69	23,64	154,83	0,10	9,90	0,02	0,00	0,00	43,07	87,29	29,10	10,50			
628	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	13,62	50,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,04			
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	16,96	79,20	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	44,54	18,44	0,84			
42	Салат картофельный с солёным огурцом и горошком	60	0,87	3,09	4,63	49,75	0,04	6,52	0,00	0,37	0,00	7,95	23,66	9,36	0,37			
	Итого энергетическая ценность:		15,83	12,90	65,95	562,72	0,22	16,42	0,02	0,37	62,54	155,49	56,90	11,75				

Пятый день:															
319	Плов с мясом курицы	200	10,10	14,20	36,20	312,45	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	319,50	228,93	25,40	0,90
628	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	13,62	50,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	16,96	79,20	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	44,54	18,44	0,84
10	Винигрет	60	0,74	6,20	9,06	95,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	25,77	11,42	0,53
	Итого энергетическая ценность:		13,90	20,82	75,84	537,14	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	344,92	299,24	55,26	2,31
Шестой день:															
413	Колбаса отварная молочная с соусом	80	5,80	7,23	0,00	193,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,60	73,52	9,14	0,74
469	Макаронны отварные	150	5,10	3,29	36,95	204,03	0,60	0,00	0,02	0,00	0,00	9,33	40,77	7,47	0,57
628	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	13,62	50,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	16,96	79,20	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	44,54	18,44	0,84
6	Овощи свежие в нарезке	60	0,28	0,04	0,76	4,40	7,80	4,24	14,21	0,18	0,00	0,00	0,01	0,01	0,06
	Итого энергетическая ценность:		14,24	10,98	68,29	531,52	8,48	4,24	14,23	0,18	0,00	38,45	158,84	35,06	2,25
Седьмой день:															
314	Запеканка картофельная с печенью	200	15,90	12,80	34,90	339,20	0,04	0,42	0,17	0,00	0,00	154,36	165,34	26,53	0,74
231	Свекла отварная с чесноком	60	0,85	3,00	5,50	52,00	50,90	10,81	40,45	0,62	0,00	0,01	0,02	0,10	2,83
585	Компот из свежих яблок	200	0,28	0,00	25,91	99,18	0,00	2,08	0,00	0,00	0,00	6,18	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	16,96	79,20	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		20,09	16,22	83,27	569,58	51,02	13,31	40,62	0,62	0,00	171,80	213,86	48,31	5,26
Восьмой день:															
416	Котлета мясная с соусом	80,00	8,08	9,43	15,43	200,05	0,03	0,01	0,02	0,00	0,00	15,63	77,74	11,62	1,03
469	Рожки отварные	150	5,10	3,29	45,95	204,03	0,60	0,00	0,02	0,00	0,00	9,33	40,77	7,47	0,57
6	Овощи свежие в нарезке	60	0,28	0,04	0,76	4,40	7,80	4,24	14,21	0,18	0,00	0,00	0,01	0,01	0,06
585	Компот из свежих яблок	200	0,28	0,00	25,91	99,18	0,00	2,08	0,00	0,00	0,00	6,18	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	16,96	79,20	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		16,80	13,18	105,01	586,86	8,51	6,33	14,25	0,18	0,00	42,40	167,02	40,78	3,35

Десятый день:														
493	Филе хурма тушенное в соусе (мелкий кусок)	100	4,95	12,34	6,29	219,01	5,19	1,85	0,00	0,00	12,99	143,38	15,74	2,00
463	Каша гречневая	150	8,33	4,53	42,74	220,65	0,32	0,00	0,02	0,00	44,54	185,90	60,98	4,98
6	Салат "Весенний" (свеж. капуста, свекла, морковь)	60	0,28	0,04	0,76	4,40	7,80	4,24	14,21	0,18	0,00	0,01	0,01	0,06
585	Компот из свежих яблок	200	0,28	0,00	25,91	99,18	0,00	2,08	0,00	0,00	6,18	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	16,96	79,20	0,08	0,00	0,00	0,00	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		16,90	17,33	92,66	622,44	13,39	8,17	14,23	0,18	74,97	377,79	98,41	8,73
Десятый день:														
324	Биточки рыбные с соусом	80	10,58	5,89	10,41	143,01	0,03	0,08	0,00	0,00	24,27	29,33	8,37	0,30
465	Рис отварной	150	3,66	3,98	41,81	219,04	0,03	0,00	0,01	0,00	13,05	48,22	10,36	0,88
628	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	13,62	50,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	16,96	79,20	0,08	0,00	0,00	0,00	11,26	44,54	18,44	0,84
42	Салат "Стелной"	60	0,87	3,09	4,23	7,95	9,36	23,66	0,37	0,00	0,04	0,24	0,40	6,52
	Итого энергетическая ценность:		18,17	13,38	87,03	499,69	9,50	23,74	0,38	0,00	48,88	122,33	37,57	8,58
	Итого энергетическая ценность за 10 дней:		168,44	148,86	838,29	5601,71	107,90	131,63	112,25	3,19	973,33	2146,68	553,41	51,82
	Средняя энергетическая ценность в день фактически:		16,84	14,89	83,83	560,17	10,79	13,16	11,23	0,32	97,33	214,67	55,34	5,18