

Пищевая ценность калорийность примерного 12 дневного меню.

I неделя понедельник меню №1

№		Химический состав				Калорийность
		Масса порций	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
1	Суп молочный с рисом	250	4,848	7,514	33,321	213,1
2	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
3	хлеб	50	4,62	1,8	29,88	158
4	сыр	30	4,64	5,9		72,8
5	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	2 завтрак					
1	банан	180	1,077	0,072	13,789	63,92
2	Мини рулет	60	6,3	15,2	52,7	532
	Итого	710	26,885	35,086	145,19	1162,62

I неделя вторник №2

№		Химический состав				Калорийность
		Масса порций	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
1	Каша пшенная	200	8,8	7,62	50,5	306
2	Творог с смет	120	18,6	11	16,7	211,4
3	хлеб	50	4,62	1,8	29,88	158
4	Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63
	2 завтрак					
1	Апельсин	200	0,35	0,3	12,15	64,5
2	Чоко пай	60	6,3	15,2	52,7	532
	Итого	820	42,74	36,52	115,26	1000,03

I неделя Среда меню №3

		Химический состав				Калорийность
№		масса порций,гр	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	Завтрак					
1	Каша манная	200	6,53	7,03	38,78	244,92
2	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Хлеб	50	4,62	1,8	29,88	158
4	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150
5	Яблоки свежие	200	0,6	0,6	14,7	70,5
	Полдник					
6	Барни	30	4,7	1,1	28,5	114
	Итого	700	19,97	30,65	137,55	882,62

I неделя Четверг меню №4

№		Химический состав				Калорийность
		масса порций,гр	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	Обед					
1	Салат витаминный	80	0,84	5,06	5,32	70,02
2	Рассольник со сметаной	250	2,1	5,11	16,59	120,75
3	Котлета рыбная паровая	100	13,792	7,551	13,868	178,745
4	Картофельное пюре	200	3,339	4,003	22,672	140,496
5	Напиток изюмный	200	0,456	0,152	20,106	89,09
6	Хлеб	50	4,62	1,18	29,88	158
	Полдник					
	Мини рулет	30	5	16	59	390
	Итого	910	30,15	39,056	167,436	1147,101

I неделя Пятница меню №5

		Химический состав				Калорийность
№		масса порций,гр	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	Завтрак					
1	Суп молочный вермишелевый	250	4,306	7,332	20,448	163,586
2	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63
3	Хлеб	50	4,62	1,8	29,88	158
4	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8
5	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Полдник					
6	Сок натуральный	200	2	0,2	5,8	36
7	Чоко пай	30	1,3	6,4	18,9	129
	Итого	790,00	24,76	29,42	95,04	740.82

I неделя Суббота меню №6

		Химический состав				Калорийность
№		масса порций,гр	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
	Завтрак					
1	Каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13
2	с курагой	10	0,015	0	11,91	48,15
3	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
4	Булочка с повидлом	60/20	4,37	7,07	36,8	228,2
	Полдник					
6	Апельсины свежие	200	0,35	0,3	12,15	64,5
	Итого	690	11,215	13,99	122,49	667,17