

Обед	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод/V1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77					
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24					
	279	Тефтели рубленные с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14					
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19					
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0					
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0						
		Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34					
				День 3 (Средн.)																
				Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод/V1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтра	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	0,25	0,08	0	0,04	0,1	2,4	0	0	0,02						
	223	повидлом	220(200/20)	493,29	31,66	23,56	37,47	0,09	0,58	0,14	0,57	30,55	439,24	43,93	1,47					
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,1	0,03	0,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,24	0,21					
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,74	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44					
	338	Яблоко св. порциями	200	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1					
		Итого	570	767,5	35,33	32,99	31,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,75	477,36	52,42	2,97					
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	200	81,43	0,5	4,99	1,12	0,02	27,3	0,03	2,38	46,08	27,71	14,76	0,59					
	103	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,01	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08					
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,73	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1					
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52					
	707	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	30,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6					
		Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1					
		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35					
		Итого	920	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,39	0,75	5,61	225,98	515,4	129,34	6,24					
				День 4 (Четверг)																
				Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод/V1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтра	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49					
	175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95					
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0					
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44					

		550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88	
Итого															
Обед	52	Салат из свеклы	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33	
		Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	269	Биточки рубленные с соусом	100 (50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3	
	309	Макароны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	2,7	11,89	12,33	0,45	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого		895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6	
		День 5 (Пятница)													
		Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	302	маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,2	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого		565	728,11	25,62	104,4	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96
		День 6 (Суббота)													
		Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	134,1	2,23	6,05	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	310	Картофель отварной	230	222,23	4,45	7,25	34,07	0,24	9,2	0,26	0,31	22,44	115,44	44,97	1,73
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого		925	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5
		День 6 (Суббота)													
		Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	379	Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11
		Хлеб пшеничный	50	119	3,05	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55

		Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,8	3,42
обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	294	Котлеты из птицы рубленные с картофелем	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
	304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	895	840,23	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24	3,1
		День 9 (Среда)													
		Витамины и минеральные вещества													
		Пищевая ценность													
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтра	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	173	Каша молоч.пшённга с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Завтра	338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
		Итого	553	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22
		Витамины и минеральные вещества													
		Пищевая ценность													
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед	47	Салат из квашеной капусты с маслом раст.	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,92	46,37	21,54	0,85
	111	Суп с макаронными изд.	250	118,02	2,28	5,02	15,66	0,04	0,94	0,2	2,57	9,9	29,75	9,09	0,5
	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	15,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	980	802,59	20,66	30,67	109,73	0,43	47,94	0,49	9,86	206,41	406,38	127,66	5,07
		День 10 (Четверг)													
		Витамины и минеральные вещества													
		Пищевая ценность													
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтра	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макаронны отварные с сыром	205(200/5)	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44

№ по СФ	Наименование блюда	Выход, (гр)	Пищевая ценность											Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод/V1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углевод/V1	С	А	Е	Са
209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1							
338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1							
	Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9							
Обед																					
43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54							
98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65							
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28							
303	Каша пшеничная вязкая	200	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09							
348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6							
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Итого	890	794,32	20,59	23,32	53,42	0,27	55,61	0,42	8,14	131,92	327,75	47,11	6,12							
					День 11 (Пятница)																
					Витаминные и минеральные вещества																
№ по СФ	Наименование блюда	Выход, (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод/V1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14							
372	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1							
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44							
338	Мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1							
	Итого	550	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	41,03	0,09	0,34	313,88	247,35	47,83	0,78							
52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08							
290	Птица тушеная в смет. соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05							
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19							
342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08							
	Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13							
					День 12 (Суббота)																
					Витаминные и минеральные вещества																
№ по СФ	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод/V1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
185	Запеканка рисовая со стущ.молоком	200(170/30)	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65							
377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04							
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22							

873	Каша-ячневая молочная вязкая	250	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14
209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	Итого	710	782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
Обед														
47	Салат из квашеной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85
98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
268	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
348	Компот из чернославя	200	52,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82

Итоговые показатели

Завтрак

	Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13
	Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38
	Итого	570	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97
	Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
	Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,56	7,96
	Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8
	Всего за неделю		4208,5	138,01	139,85	578,48	1,62	94,07	0,88	5,36	2204,4	2589,8	623,4	21,12
	Средний показатель		701,41	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	367,39	431,64	103,90	3,52
	Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24
	Итого	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,08	3,42
	Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22
	Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9
	Итого	550	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	39,63	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78
	Итого	710	782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
	Всего за неделю		4219,4	134,66	142,03	591,06	1,31	64,58	1,54	7,73	1766,3	2311,5	405,19	19,61
	Средний показатель		703,24	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	294,39	385,24	67,53	3,27

Обед

	Итого	890	805,33	25,85	27,85	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37
	Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34

	Итого		520	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	514,4	129,34	6,24
	Итого		895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,54	33,3	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6
	Итого		925	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5
	Итого		925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
	Всего за неделю			4981,3	149,89	191,69	655,49	4,54	262,02	3,44	51,48	811,59	2206,5	770,63	37,35
	Средний показатель			830,21	24,98	31,95	109,25	0,76	43,67	0,57	8,58	135,27	367,75	128,44	6,23
	Итого		920	800,12	23,39	30,24	90,68	1,45	65,02	0,59	9,29	259,74	345,93	141,55	7,17
	Итого		895	840,23	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24	3,1
	Итого		980	802,59	20,66	30,67	109,73	0,43	47,94	0,49	9,86	206,41	406,38	127,66	5,07
	Итого		890	793,32	20,69	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,92	327,75	87,41	5,16
	Итого		890	869,87	33,31	38,23	131,06	0,5	32,76	0,55	6,72	118,15	470,07	257,35	10,13
	Итого		920	815,68	20,79	32,45	90,44	0,34	65,9	0,51	7,84	186,36	328,77	118,29	4,32
	Всего за неделю			4922,8	150,58	194,91	629,47	3,15	233,3	2,59	50,9	803,7	2083,5	814	35,4
	Средний показатель			820,47	23,43	32,49	104,91	0,53	48,88	0,50	8,48	157,28	347,22	135,67	5,91