



Составлено:
 Директор
 Дата: 1.09.2024
 (подпись директора)



Утверждено:
 Директор ООО "Сундырь"
 Дата: 1.09.2023 г.

Дневник питания меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне-зимний сезон.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
																			Ккал
Завтрак			25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25				
15	Сыр поршники																		
173	Каша молочная 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					
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,130	0,02	0	120	90	14	0,1					
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22					
338	Мандарины св. порцией	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1					
	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					
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					
102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05					
269	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69					
309	Макароны отварные	200	267,03	7,74	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09					
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	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					
День 2 (Вторник)																			
Завтрак																			
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,45	16,52	40,75	0,22	1,61	0,07	0,01	178,07	290,89	86,73	2,09					
362	Канно с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,7	31	0,98					
2	Бутерброд с колбасой	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87					
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44					
	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					
Обед																			
67	Винегрет овощной	100	174,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77					

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белок	Жиры	Углеводы/В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
82	Борщ с нарезкой картофеля 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	Тфтели рубленые 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	Жаш 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	Комлот 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	0
	Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	169,99	454,32	244,76	9,34
			День 3 (Среда)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белок	Жиры	Углеводы/В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	1.0	Масло сливочное порц.	74,8	0,05	8,75	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	
	223	Запеканка творожная с помидом	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,67	320,56	439,24	43,98	1,47
	377	Чай с лимоном	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки запорциями	100	45	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	576	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97
			День 4 (Четверг)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы/В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	47	Салат из кашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	48,88	27,71	14,76	0,59
	103	Суп картофельный с макарон.моделими	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,25	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55
	707	Комлот из казюа	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33
	208	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8
		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	920	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	514,4	129,34
			День 5 (Пятница)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы/В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	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
	175	Жаш 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
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12
			День 6 (Суббота)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы/В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	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

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества														
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
88	Шри из свежей капусты с картошкой сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,25	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3	
269	Биточки рубленые с соусом	100 (50/50)	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
309	Макаронные отварные	200	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	33,3	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6
348	Компот из чернослива																										
	Итого																										
			День 5 (Пятница)																								
			Витамины и минеральные вещества																								
			Пищевая ценность																								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
			200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,08	100	40	0,8	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
			40	96,2	3,04	0,32	19,46	0,04	0	0	0,04	8	26	0,44	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96
			День 6 (Суббота)																								
			Витамины и минеральные вещества																								
			Пищевая ценность																								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	
			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	230	222,23	4,45	7,26	34,07	0,24	9,2	0,26	0,31	22,44	115,44	44,97	1,73
			200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
			925	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,95	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16													
			День 7 (Понедельник)																								
			Витамины и минеральные вещества																								
			Пищевая ценность																								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			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	182	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
			200	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,01	0	129	96,75	15,05	209	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
			550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
			100	86,07	1,48	5,08	8,96	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	45	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,4
			250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	280	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
			105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	309	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
			200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	348	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,4
			40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,46	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
			День 7 (Понедельник)																								
			Витамины и минеральные вещества																								
			Пищевая ценность																								

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества														
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак																											
3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,5	0,16	139,7	96	9,45	0,49													
174	Каша молочная с маслом	210(200/50)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55													
382	Каша с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,03	125,12	116,2	31	0,98													
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22													
338	Яблоко св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1													
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													
Обед																											
52	Салат из свежых	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33													
102	Суп картофельный с горохом	250	148,20	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05													
269	Египетская рубленая с соусом	300(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,48	27,78	93,39	15,72	1,3													
331	Каша тушеная	230	159,17	4,78	6,18	21,78	0,06	39,47	0,18	0,51	129,01	93,62	46,8	1,83													
348	Комлот из куряти	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66													
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0													
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													
День 8 (вторник)																											
Завтрак																											
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe													
330/223	Запеканка творожная со сметан. соус.	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11													
376	Чай с сахаром	300(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0													
2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,59	29,4	11,3	0,87													
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44													
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 :		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	Иннегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,09	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77													
82	Борщ с капустой картофель со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,09	12,35	0,27	2,5	45,01	58,08	28,33	1,24													
294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,65	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	Комлот из свеклы	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)																											
Завтрак																											
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe													
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 молочная 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													
336	румя св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3													
Итого		560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	77,54	4,22													

Обед	№ по СП	Наименование блюда	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
			Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Обед	47	Салат из кашеной 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 макаронами 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	10,92	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 черносливя	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45							
	50	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							
	980	Итого	800	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)																
	Завтрак	№ по СП	Наименование блюда	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества								
				Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак		1	Булгурод 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	Макаронь отварные с сыром	205[200/5]	285,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13						
		382	Жидко с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	123,12	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						
		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	Яблони 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							
							День 11 (Пятница)															
Обед	№ по СП	Наименование блюда	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
			Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
	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 арестанский 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 яблок	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	20,69	28,37	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,92	327,75	87,41	5,16							
							День 12 (Суббота)															
Завтрак	№ по СП	Наименование блюда	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
			Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
	Завтрак	182	Каша овсяная 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						
		379	Крефельный палаток 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	47,93	0,78							
							День 13 (Воскресенье)															
		Обед	№ по СП	Наименование блюда	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества							
					Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Обед	52		Салат из зелени	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33						
			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	19,89	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,68	9,99	1,61	0,05						
	302		Каша гречневая рассычатая	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							

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр) 200(170/30) 200(15/7)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Калорийность			Дельта 12 (Суббота)			Витамины			Минеральные вещества		
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
185	Запеканка рисовая со сущ. 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	200	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
873	Каша ячменная 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
47	Салат из кашеной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,55	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85
58	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	1,8	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
268	Шницель рубленый с соусом	300(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 черносмля	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
	Хлеб Дарницкий	40	58	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	462,4	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	315,95	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		4209,46	138,01	139,85	579,48	1,67	94,07	0,88	5,36	2204,33	2589,84	623,4	21,12
Средний показатель		701,41	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	367,39	431,84	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	520,58	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		4219,44	134,66	142,03	591,06	1,31	64,58	1,54	7,73	1766,32	2311,46	405,19	19,61
Средний показатель		703,24	22,44	23,07	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	294,39	385,26	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	920	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	514,4	129,34	6,24

