

Завтрак	209Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	379Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	Итого	500	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77
Обед	45Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	98Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
	105Фрикадельки из говядины с соусом	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	1,28
	309Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	7,17	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	348Компот 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 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	805	747,8	21,22	23,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89
День 7 (Понедельник)														
Пищевая ценность														
Витамины и минеральные вещества														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	3Бутерброд с сыром	50	162,8	5,77	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	174Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,55	6,47	29,05	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
	382Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	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
	338Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	525	589,73	16,21	18,4	89,27	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1
Обед	66Салат из моркови с изюмом	60	54,52	0,73	0,05	13,22	0,04	3,45	0,9	0,22	18,63	33,92	20,23	0,53
	102Суп картофельный с горохом и мясом	205(190/10/5)	132,79	6,69	6,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	268Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,28	7,18	10,79	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
	302Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,66	8,7	57,26	0,28	34,32	0,03	0,44	20,07	276,58	184,24	6,19
	348Компот из кураги	200	124,18	1,08	8,7	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	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	805	883,61	31,36	31,92	142,4	0,64	51,1	1,29	5,85	144,42	575,3	292,61	11,45
День 8 (Вторник)														
Пищевая ценность														
Витамины и минеральные вещества														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	330/223 Запеканка из творога со сгущ.молоком	110	269,74	16,33	12,31	23,25	0,06	0,37	0,07	0,42	195,44	239,83	25,81	0,6
	376Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	2Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,4	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого :	385	530,89	20,35	16,89	75,07	0,13	0,47	0,09	0,88	210,34	282,23	39,91	1,69
Обед	42Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	60,71	1,03	3,74	5,53	0,05	7,92	0,04	1,65	9,22	28,57	11,34	0,45
	82Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом	205(190/10/5)	105,07	4,3	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	294Котлеты рубленые из птицы	100(50/50)	302,43	14,68	22,03	15,56	0,09	0,76	0,08	0,03	39,26	96,78	20,66	1,52
	304Рис отварной	150	194,57	3,68	5,48	35,86	0,03	0	0,03	0,37	2,43	61,74	19,76	0,52
	349Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	755	864,43	27,18	39,17	114,07	0,28	18,56	0,37	7,56	101,63	301,58	95,78	4,51
День 9 (Среда)														
Пищевая ценность														
Витамины и минеральные вещества														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14Масло порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	173Каша молоч.пшеничная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,1	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	0,04	0	8	26	5,6	0,44