

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 5 (Пятница)										День 6 (Суббота)										День 7 (Понедельник)									
			Пищевая ценность		Жиры		Углеводы		В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Завтрак	302 Каша молочная гречневая с 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	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25					
	15 сыр порцирами	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	382	Какао с молоком	200	45	0,4	0,4	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
	338 Фрукты	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44	Итого	565	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86				
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	96	мясом	152	5,41	9,08	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97				
	Рассолыник Ленинградский со сметаной и 255 (12,5/5/237,5)	255	152	5,41	9,08	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	290	Филе куриное тушеная в смет-соусе	100	10,36	15	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05				
	310 Картофельное пюре со слив.маглом	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	342	Компот из св.яблок	40	108,96	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	895	773,75	24,43	45,81	95,13	0,43	29,07	0,74	8,93	133,92	310,43	106,19	4,59				
			Пищевая ценность										День 6 (Суббота)										День 7 (Понедельник)									
			Ккал		Белки		Жиры		Углеводы		В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe							
Завтрак	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	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1				
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1	Итого	550	679,23	23,65	20,35	95,55	0,16	2,93	0,18	0,39	302,88	313,65	43,13	5,04				
Обед	45 Салат из белокочанной капусты	100	84,15	1,34	5,07	8,65	0,03	32,45	0,21	2,31	36,78	27,51	15,16	0,5	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	250(12,5/237,5)	109,16	5,13	8,1	9,84	0,06	18	0,23	2,39	24,3	45,54	18,15	0,73			
	280 Фрикадельки из говядины с соусом	105(55/50)	161,44	8,39	9,54	11,54	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28	309	Макароны отварные	230	294,63	8,19	6,62	49,2	0,08	0	0,03	1,25	6,03	58,46	10,49	1,23			
	37 Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	Итого	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08					
	Хлеб ржано-пшеничный	925	784,14	26,13	29,88	108,63	0,29	54,85	0,48	8,93	115,57	300,48	80,26	4,86	Витаминный и минеральный вещества																	
			Ккал		Белки		Жиры		Углеводы		В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe							
Завтрак	319 Бутерброд 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	174	Каша молоч. рисовая с маслом	210(200/10)	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 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98	Итого	338	Фрукты	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	4	13	2,8	0,22			
	Хлеб пшеничный	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	Итого	580	679,68	17,37	22,87	98,78	0,19	6,7	0,13	0,87	403	390,6	80,89	3,24				
Обед	66 Салат из моркови и изюмом	100	72,7	0,97	0,06	17,63	0,05	4,6	1,2	0,29	24,84	45,23	26,98	0,71	102	Суп картофельный с горохом и мясом	250(12,5/237,5)	165,99	8,37	8,46	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05			
	269 Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,39	1,18	0,02	0,27	29,07	110,84	17,91	1,55	Витаминный и минеральный вещества																	
			Ккал		Белки		Жиры		Углеводы		В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe							

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
Итого	4208,46	138,01	139,85	578,48	1,62	94,07	0,88	5,36	2204,35	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	431,64	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
Итого	4219,44	134,66	142,03	591,06	1,31	64,58	1,54	7,73	1766,32	2311,46	405,19	19,61	
Всего за неделю		703,24	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	294,39	385,24	67,53	3,27
Средний показатель													

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
Итого	895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	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		4981,28	149,89	191,69	655,49	4,54	262,02	3,44	51,48	811,59	2206,5	770,63	37,35
Средний показатель		830,2133	24,98	31,95	109,25	1,76	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	794,32	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	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13
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
Всего за неделю		4922,81	140,58	194,91	629,47	3,15	293,3	2,99	50,9	1003,68	2083,32	814	35,45
Средний показатель		820,4683	23,43	32,49	104,91	0,53	48,88	0,50	8,48	167,28	347,22	135,67	5,91