

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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	Макароны 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				
338	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
	Итого	585	715,72	20,51	21,82	108,04	0,21	5,44	0,14	1,68	217,73	294,62	57,32	3,9				
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, тушенные 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				
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	890	811,54	20,9	28,32	99,64	0,24	55,61	0,49	8,04	116,05	302,16	79,08	4,56				
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
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				
379	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	600	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	41,03	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	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				
	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 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				
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				
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
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				
	Итого	670	719,46	16,3	19,85	118,79	0,21	4,56	0,09	2,2	292,62	443,31	76,83	2,05				
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	12,54	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
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	970	848,92	21,02	32,48	99	0,34	65,45	0,51	7,67	174,47	316,44	103,13	4,37

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	560	853,16	36,17	35,91	95,94	0,17	7,592	88,61	1,234	445,3	509,18	63,46	3,705	
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	240,59	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	4394,17	138,85	142,77	592,43	1,63	94,282	89,2	5,374	2305,89	2621,24	634,47	21,855		
Средний показатель	715,70	23,14	23,80	98,74	0,27	15,71	14,88	0,90	0,90	384,32	416,87	105,75	3,64	
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 :	510	718,25	34,26	26,69	84,95	0,18	0,57	0,15	1,13	309,15	452,78	56	2,42	
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	585	715,72	20,51	21,82	108,04	0,21	5,44	0,14	1,68	217,73	294,62	57,32	3,9	
Итого	600	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	4,03	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78	
Итого	670	719,46	16,3	19,85	118,79	0,21	4,56	0,09	2,2	292,62	443,31	76,83	2,05	
Всего за неделю	4031,04	119,42	128,23	590,72	1,22	65,96	1,24	7,01	1700,32	2081,60	391,51	16,61		
Средний показатель	672,84	19,90	21,37	98,77	0,20	11,00	0,21	1,17	283,39	346,84	65,25	2,77		

Обед

Итого	890	796,39	25,96	27,24	91,03	0,46	51,96	0,64	7,68	118,77	218,68	75,54	4,66
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	930	742,87	22,7	22,72	111,51	0,49	57,89	0,65	5,27	188,11	412,01	116,21	4,64
Итого	845	726,47	27,21	29,88	87,57	0,24	31,28	0,31	8,09	104,56	352	88,29	6,82
Итого	925	734,7	25,25	39,29	99,05	0,44	19,18	0,59	4,43	130,29	317,56	114,84	4,42
Всего за неделю	895	807,22	25,72	23	126,11	0,46	55,61	0,71	7,65	140,09	506,67	248,43	9,47
Средний показатель	5400,00	4769,94	153,02	175,63	634,02	2,50	241,22	3,44	43,84	791,81	2261,24	888,07	39,35
Итого	900,00	794,99	25,50	29,27	105,67	0,42	40,20	0,57	7,31	131,97	376,87	148,01	6,56
Итого	920	890,57	26,85	23,09	118,23	0,5	17,42	0,59	6,67	127,57	258,37	103,85	5,34
Итого	795	768,62	24,01	26,89	89,18	0,2	31,33	0,59	11,44	118	274,48	100,9	3,99
Итого	880	693,44	19,5	21,05	108,18	0,48	36,35	0,61	6,96	182,13	423,02	137,87	5,6
Итого	890	811,54	20,9	28,32	99,64	0,24	55,61	0,49	8,04	116,05	302,16	79,08	4,56
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	970	848,92	21,02	32,48	99	0,34	65,45	0,51	7,67	174,47	316,44	103,13	4,37
Всего за неделю	5345,00	4882,96	145,59	170,07	645,29	2,26	238,92	3,15	47,50	836,38	2044,54	782,68	33,99
Средний показатель	890,83	813,83	24,27	28,35	107,55	0,38	39,82	0,53	7,92	139,40	340,76	130,45	5,67