

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	206	Каша пшеничная (вязкая) на молоке	250	320,92	10,49	10,57	46,49	0,17	1,51	0,06	1,18	164,17	264,26	52,5	2,8
	377	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
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Апельсин	200	80	1,8	0,4	16,2	0,08	120	0,02	0,4	68	46	26	0,6
		Итого	680	531,48	14,73	11,24	92,47	0,28	124,31	0,08	1,62	240,97	331,3	83,54	3,77
Обед	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 макарон.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
	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	0,1
	312	Пюре картофельное	230	234,16	4,65	11,09	28,95	0,2	7,61	0,24	0,31	55,15	120,99	40,68	1,45
	707	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	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	920	718,55	21,19	22,26	105,36	0,44	39,74	0,6	5	173,16	374,83	106,95	5,03
День 4 (Четверг)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	175	Каша из риса и пшена с маслом	260	301,32	7,59	12,45	40,84	0,12	1,63	0,06	0,24	158,37	192,64	44,64	0,93
	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
		Мандарины порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	590	493,37	11,53	13,1	83,37	0,22	39,63	0,07	0,48	201,37	235,64	61,24	1,47
Обед	699	Огурцы свежие порциями	100	14	0,8	1	2,6	0,03	10	0,01	0,1	23	42	14	0,6
	88	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
	663	Плов из птицы	230	513,62	22,45	29,24	41,99	0,12	5,71	0,32	5,29	42,18	255,76	49,43	2,5
	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 Дарницкий	50	122,5	3,4	0,65	20,35	0,03	0	0	0	5,25	23,7	705	0,58
		Итого	825	841,05	28,84	36,83	96,85	0,24	38,02	0,58	8,03	120,96	383,85	805,45	4,91
День 5 (Пятница)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	260	460,82	14,89	11,24	73,13	0,36	0	0,04	1,05	25,67	353,26	235,29	7,9
	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	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Мандарины порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	590	715,22	21,76	14,98	121,62	0,49	39,3	0,07	1,29	191,79	505,96	281,49	9,31
Обед	436	Салат из моркови с яблоками	100	41,33	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	134,1	2,23	6,06	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	Картофельное пюре	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	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	895	716,36	24,84	37,84	99,45	0,38	20,87	2,02	4,23	119,42	260,36	100,3	3,98
						День 6 (Суббота)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	260	351,13	11,73	12,89	46,35	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	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	530	631,63	22,39	20,46	86,17	0,14	3,03	0,18	0,37	307,88	307,4	41,38	1,58
Обед	45	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
	280	Фрикадельки из говядины	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
	309	Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	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	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	895	831,13	22,08	26,61	122,73	0,25	55,61	0,48	8,31	120,54	272,88	74,06	4,63
						День 7 (Понедельник)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	174	Каша молоч.рисовая с маслом	260	348,26	7,55	14,09	48,4	0,07	1,61	0,07	0,34	154,37	194,93	44,13	0,69
	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
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	590	607,66	14,02	17,93	98,59	0,17	6,91	0,08	0,78	295,49	338,63	81,33	3
Обед	52	Салат из моркови с изюмом	100	90,87	1,22	0,08	22,04	0,06	5,75	1,5	0,37	31,05	56,54	33,72	0,88
	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	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,39	1,18	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	321	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,66	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	348	Компот из кураги	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	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	890	986,85	31,36	24,17	157,92	2	21,49	1,94	7,24	150,9	563,54	297,45	11,55
						День 8 (Вторник)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260	327,2	9,645	14,82	39,92	0,22	1,61	0,06	0,96	177,49	288,8	86,15	2,07
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Мандарины порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	590	495,45	12,825	15,39	77,59	0,31	39,61	0,07	1,19	218,49	325,3	101,35	2,5
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
	663	Плов из птицы	230	513,62	22,45	29,24	41,99	0,12	5,71	0,32	5,29	42,18	255,76	49,43	2,5

	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	825	976,9	29,12	45,83	111,71	0,24	31,01	0,81	12,33	118,04	373,86	101,93	4,98
							День 9 (среда)								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	210(10/200)	320,3	8,74	12,49	43,87	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	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Апельсин	200	80	1,8	0,4	16,2	0,08	120	0,02	0,4	68	46	26	0,6
		Итого :	690	504,7	13,36	13,23	83,23	0,3	122,68	0,08	0,68	208,54	272,9	85,14	2,39
Обед	699	Огурцы свежие порциями	100	14	0,8	1	2,6	0,03	10	0,01	0,1	23	42	14	0,6
	103	Суп картофельный с макарон.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
	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	0,1
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	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 Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	890	612,89	20,21	17,03	93,07	0,41	40	0,6	2,52	152,26	352,04	103,2	4,02
							День 10 (Четверг)								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	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
Завтрак	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	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Мандарины порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	535	540,72	17,82	13,15	86,82	0,2	39,44	0,1	1,34	232,33	274,62	60,72	2,54
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
	252	Жаркое по-домашнему	230	473,33	16,49	34,95	22,8	0,6	8,75	0,15	0,74	24,73	234,06	55,29	2,97
	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	50	122,5	3,4	0,65	20,35	0,03	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,58
		Итого	820	900,49	23,62	45,65	94,47	0,74	62,76	0,59	5,52	109,92	363,41	107,84	5,34
							День 11(Пятница)								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	182	Каша полбяная													
	182	Молочная с маслом	260	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	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	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	590	432,8	9,86	5,96	78,89	0,15	6,7	0,05	0,44	258	214	35,6	1,64
Обед	725	Салат из свеж помидоров и огурцов	100	74,8	0,98	6,44	3,83	0,05	16,7	0,01	3,04	18,49	34,14	16,18	0,74
	103	Суп картофельный с макарон.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 Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	890	877,22	32,74	38,6	129,1	0,48	39,96	0,37	6,47	90,9	411,12	236,77	8,93

День 12 (Суббота)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	175	Каша из риса и пшена с маслом	260	320,97	7,65	14,39	41,31	0,12	1,61	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77
	900	Кисель из повидла	200	109,81	0,07	0	28,92	0	0,08	0	0	5,05	5,36	1,28	0,21
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Апельсин	200	80	1,8	0,4	16,2	0,08	120	0,02	0,4	68	46	26	0,6
		Итого	690	582,18	11,8	15,03	101,01	0,23	121,69	0,08	0,64	206,41	227,55	67,88	1,91
Обед	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
	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 рубленный 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	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	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 Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	890	747,4	18,8	29,66	99,18	0,33	36,39	0,48	7,18	155,18	325,66	114,74	5,57

Итоговые показатели

Завтрак

		Итого	590	654,27	17,02	18,52	101,69	0,36	39,61	0,1	0,54	327,57	383,79	97,23	2,33
		Итого	590	607,18	16,18	20,63	90,78	0,32	6,91	0,1	1,44	319,19	434,59	123,93	4,4
		Итого	680	531,48	14,73	11,24	92,47	0,28	124,31	0,08	1,62	240,97	331,3	83,54	3,77
		Итого	590	493,37	11,53	13,1	83,37	0,22	39,63	0,07	0,48	201,37	235,64	61,24	1,47
		Итого	590	715,22	21,76	14,98	121,62	0,49	39,3	0,07	1,29	191,79	505,96	281,49	9,31
		Итого	530	631,63	22,39	20,46	86,17	0,14	3,03	0,18	0,37	307,88	307,4	41,38	1,58
		Всего за неделю		3633,15	103,61	98,93	576,1	1,81	252,79	0,6	5,74	1588,77	2198,68	688,81	22,86
		Средний показатель		605,53	17,27	16,49	96,02	0,30	42,13	0,10	0,96	264,80	366,45	114,80	3,81
		Итого	590	607,66	14,02	17,93	98,59	0,17	6,91	0,08	0,78	295,49	338,63	81,33	3
		Итого :	590	495,45	12,825	15,39	77,59	0,31	39,61	0,06	0,99	183,49	308,3	90,35	2,4
		Итого	690	504,7	13,36	13,23	83,23	0,3	122,68	0,08	0,68	208,54	272,9	85,14	2,39
		Итого	535	540,72	17,82	13,15	86,52	0,2	39,44	0,1	1,34	232,33	274,62	60,72	2,54
		Итого	590	432,8	9,86	5,96	78,89	0,15	6,7	0,05	0,44	258	214	35,6	1,64
		Итого	690	582,18	11,8	15,03	101,01	0,23	121,69	0,08	0,64	206,41	227,55	67,88	1,91
		Всего за неделю		3163,51	79,685	80,69	525,83	1,36	337,03	0,43	4,87	1384,28	1638	421,02	13,89
		Средний показатель		527,25	13,28	13,45	87,64	0,23	56,17	0,07	0,81	230,71	272,9	70,17	2,31

Обед

		Итого	890	805,33	25,45	28,01	108,85	1,47	58,57	0,6	7,68	108,19	289,89	91,54	5,84
		Итого	905	962,29	25,78	33,66	135,03	0,43	25,3	0,54	10,72	114,19	473,28	250,4	9,81
		Итого	920	718,55	22,99	22,66	121,56	0,52	159,74	0,62	5,4	241,16	420,83	132,95	5,63
		Итого	825	841,05	28,84	36,83	96,85	0,24	38,02	0,58	8,03	120,96	383,85	805,45	4,91
		Итого	895	716,36	24,84	37,84	99,45	0,38	20,87	2,02	4,23	119,42	260,36	100,3	3,98

		Итого	895	831,13	22,08	26,61	122,73	0,25	55,61	0,48	8,31	120,54	272,88	74,06	4,63
		Всего за неделю		4874,71	149,98	185,61	684,47	3,29	358,11	4,84	44,37	824,46	2101,09	1454,7	34,8
		Средний показатель		812,4517	25,00	30,94	114,08	0,55	59,69	0,81	7,40	137,41	350,18	242,45	5,80
		Итого	890	986,85	31,36	24,17	157,92	2	21,49	1,94	7,24	150,9	563,54	297,45	11,55
		Итого	825	976,9	29,12	45,83	111,71	0,24	31,01	0,81	12,33	118,04	373,86	101,93	4,98
		Итого	890	612,89	20,21	17,03	93,07	0,41	40	0,6	2,52	152,26	352,04	103,2	4,02
		Итого	820	900,49	23,62	45,65	94,47	0,74	62,76	0,59	5,52	109,92	363,41	107,84	5,34
		Итого	890	877,22	32,74	38,6	129,1	0,48	39,96	0,37	6,47	90,9	411,12	236,77	8,93
		Итого	890	747,4	18,8	29,66	99,18	0,33	36,39	0,48	7,18	155,18	325,66	114,74	5,57
		Всего за неделю		5101,75	155,85	200,94	685,45	4,2	231,61	4,79	41,26	777,2	2389,63	961,93	40,39
		Средний показатель		850,2917	25,98	33,49	114,24	0,70	38,60	0,80	6,88	129,53	398,27	160,32	6,73