

	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
	279	Тефтели рубленые с соусом	100	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302	Каша 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	Компот 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
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0
		Итого	925	967,25	27,59	23,63	133,09	0,44	15,71	0,38	6,2	113,1	479	265,08	9,45
		День 3 (Среда)													
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Витамин и минеральные вещества			
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	Са	Р	Мg	Fe
	219	Сырники из творога с молоком	100/20	265,5	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76
	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	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	470	539,66	25,33	26,94	78,8	0,154	7,46	73,85	1,12	304,6	352,3	45,12	2,26
Обед	52	Салат из свежих отварной	100	89,85	1,35	6,08	7,86	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
	234	Котлеты рыбные с соусом	100	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	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
		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	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	910	838,45	22,98	25,33	107,08	0,42	39,47	0,7	8,2	195,32	364,67	119,53	5,01
		День 4 (Четверг)													
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Витамин и минеральные вещества			
Завтрак	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	0,49
	175	Каша 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	0,95
	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
		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
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

[illegible]

[illegible]

		Итого	640	750,37	16,96	26,53	110,68	0,26	6,91	0,14	0,84	309,21	366,69	87,87	3,72
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
	377	Чай с лимоном	200(15/77)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	910	792,25	22,01	28,51	92,35	0,26	58,41	0,49	8,07	122,85	316,7	82,72	4,82
						День 10 (Пятница)									
					Пищевая ценность										
									Витаминные 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(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14
		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	600	637,63	18,03	15,85	99,94	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68
	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
обед	103	Птица тушенная в смет. соусе	100	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	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	910	939,87	35,03	38,24	126,58	0,45	32,76	0,36	6,18	107,36	411,87	238,65	9,27
		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	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	315,99	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
	Всего за неделю		3518,24	114,03	119,53	481,35	1,46	91,03	0,7	4,97	1892,47	2269,44	579,22	19,32
	Средний показатель		703,65	23,01	23,91	96,27	0,29	18,21	0,14	0,99	378,49	453,89	115,84	3,86
	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	600	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	39,63	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78
	Нормы за неделю		3437,18	113,28	117,58	471,99	1,07	60,02	1,35	5,29	1461,7	1791,35	323,56	10,59

	Средний показатель		687,44	22,66	27,52	94,70	0,21	12,00	0,27	1,06	290,34	358,27	64,71	3,31
Обед														
	Итого	910	898,77	27,62	27,58	112,91	0,5	150,58	0,66	7,7	144,11	235,12	81,78	5,52
	Итого	925	967,25	27,59	23,63	133,09	0,44	15,71	0,38	6,2	113,1	479	265,08	9,45
	Итого	910	838,45	22,98	25,33	107,08	0,42	39,47	0,7	8,2	195,32	364,67	119,53	5,01
	Итого	915	908,81	29,57	39,89	85,23	0,23	38,53	0,53	10,45	99,32	310,37	75,08	5,93
	Итого	815	823,37	27,03	32,5	82,42	0,3	52,87	0,63	7,45	104,83	355,95	94,81	6,55
	Всего за неделю	4 475,00	4 436,65	134,79	148,93	520,73	1,89	297,16	2,90	40,00	656,68	1 745,11	636,28	32,46
	Средний показатель	745,83	887,33	26,96	29,79	104,15	0,38	59,43	0,58	8,00	131,34	349,02	127,26	6,49
	Итого	910	899,99	26,77	22,27	122,29	0,49	16,59	0,47	5,38	97,66	233,38	83,55	4,74
	Итого	815	776,08	26,18	22,02	100,14	0,22	55,22	0,7	10,38	169	306,55	123,3	4,64
	Итого	910	874,81	22,46	29,36	106,96	0,43	42,09	0,8	8,87	153,74	334,71	95,45	3,79
	Итого	910	792,25	22,01	28,51	92,35	0,26	58,41	0,49	8,07	122,85	316,7	82,72	4,82
	Итого	910	939,87	35,03	38,24	126,58	0,45	32,76	0,36	6,18	107,36	411,87	238,65	9,27
	Всего за неделю	4 455,00	4 283,00	132,45	140,40	548,32	1,85	205,07	2,82	38,88	650,61	1 603,21	623,67	27,26
	Средний показатель	742,50	856,60	26,49	28,08	109,66	0,37	41,01	0,56	7,78	130,12	320,64	124,73	5,45