

	Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого	915	877,15	29,31	26,79	135,7	0,49	17,1	1,82	7,14	120,89	527,69	277,23	10,42	
День 3 (Среда)															
				Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)													
14	Масло (порциями)	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	160	392,35	23,76	17,91	33,82	0,08	0,54	0,1	0,61	284,28	348,84	37,54	0,87	
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	
	Итого	410	621,51	27,04	26,51	68,54	0,12	3,34	0,14	0,76	297,48	379,36	43,98	1,37	
	67 Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77	
	Суп картофельный с макаронными														
	изделиями и мясом	250(237,5/12,5)	140,02	6,11	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
Обед	103														
	234 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 Рис отварной	200	266,9	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,66	
	707 Компот из яблок	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	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого	890	781,45	24,93	26,48	121,15	0,35	35,58	0,62	7,44	122,59	388,93	105,82	4,32	
День 4 (Четверг)															
				Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)													
3	Бульброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,42	
Завтрак	175 Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	301,32	7,59	12,45	40,84	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	616,17	16,49	20,75	89,89	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88	
	171 Помидоры свежие порциями	100	23	1,1	0,2	3,8	0,06	25	0,01	0,7	14	26	20	0,9	
	Шн из свежей капусты с картофелем со														
	сметаной и мясом	255(237,5/12,5/5)	115,11	4,91	8,98	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	
Обед	88														
	269 Биточки рубленые 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	
	309 Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06	
	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 ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого	895	705,5	25,9	25,79	96,58	1,65	50,84	0,31	5	104,73	310,18	91,63	5,41	
День 5 (Пятница)															
				Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)													
302	Каша молочная гречневая с маслом	200	275,3	8,88	9,44	39,29	0,18	1,26	0,05	0,45	125,95	228,99	107,94	3,28	
Завтрак	15 Сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	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 Биточки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	565	648,5	21,86	19,31	94,34	0,3	6,73	0,14	1,03	489,07	504,19	155,29	5,95	

[illegible]

[illegible]

[illegible][illegible]

Итого	1 020,00	727,04	25,44	21,08	114,22	0,62	162,74	0,63	4,04	229,82	476,95	153,00	6,08
Итого	995	800,78	24,13	35,4	102,81	1,41	142,8	0,3	9,57	172,01	347,69	113,56	5,36
Итого	895	739,63	27,56	43,39	99,15	0,47	37,5	0,6	7,54	106,1	304,78	112,29	4,99
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
Итого		4860,32	157,23	184,87	656,93	4,67	474,32	4,43	44,45	849,98	2189,76	811,79	36,54
Всего за неделю		810,05	26,21	30,81	109,49	0,78	79,05	0,74	7,41	141,66	364,96	135,30	6,09
Средний показатель		1014,85	32,61	35,73	138	1,69	19,5	1,34	7,09	134,28	521,96	278,32	10,73
Итого	890	830,32	24,64	34,12	114,42	0,19	26,32	0,39	7,17	89,81	210,96	81,61	3,07
Итого	895	717,42	22,36	24,12	107,26	0,46	34,99	0,5	7,11	157,49	386,01	126,12	5,12
Итого	970	928,66	32,04	43,13	103,16	0,26	66,56	0,77	10,62	119,18	346,07	89,47	4,74
Итого	990	769,29	22,35	30,06	107	0,45	34,89	0,57	9,78	176,57	384,71	124,66	5,1
Итого	970	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82
Итого	920	5076,22	154,79	199,64	660,28	3,39	248,16	4,08	49,71	863,69	2178,48	818,47	33,58
Всего за неделю		846,04	25,80	33,27	110,05	0,57	41,36	0,68	8,29	143,95	363,08	136,41	5,60
Средний показатель													
Средний показатель (суточная) за 1 нед		1 512,63	49,07	54,14	206,42	1,04	83,57	0,88	8,37	502,22	794,93	237,87	10,13
Средний показатель (суточная) за 2 нед		1 543,11	48,11	56,91	207,26	0,78	45,86	0,94	9,54	431,00	744,16	200,44	8,63