

		Итого	800	858,86	29,59	29,48	95,64	1,44	28,66	0,4	5,37	202,6	332	81,56	5,35
						День 2 (Вторник)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
		Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтра	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,8	235	70,05	1,69
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116	31	0,98
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,9	407	117,95	3,98
Обед	71	Огурцы свежие порционные	60	6	0,35	0,05	0,9	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями, мясом	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	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	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	206	137,2	4,61
	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
		Итого	765	733,17	22,43	17,32	100,53	0,35	19,73	0,3	4,7	63,62	354	180,5	6,86
						День 3 (Среда)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
		Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтра	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150(130/20)	367,83	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,5	327	35,19	0,82
	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	500	641,99	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,7	366	43,63	2,32

		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	
Обед	47	Салат из квашенной капусты	60	44,46	0,66	3,65	2,25	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,6	8,62	0,34	
		Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,3	22,02	0,94	
	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	3,1	0,	
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110	37	1,32	
	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	
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,6	8,33	0,6	
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	840	853,06	29,99	34,09	85,49	0,4	33,11	0,65	4,51	323,9	471	93,32	4,79	
						День 4 (Четверг)										
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	е по с	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтра	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	210(200/10)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,4	157	36,4	0,77	
	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	500	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,6	279	51,45	1,7	
Обед	71	Огурцы свежие порционные	60	42,42	0,58	3,65	2,19	0,02	4,95	0	1,64	11,4	20,4	9,63	0,44	
		Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	205(200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40	17,79	0,63	
	260	Гуляш из говядины	100(50/50)	221	14,55	16,79	2,89	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101	23,76	1,69	
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,5	9,21	1,08	
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,3	15,16	0,45	
		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	805	774,08	27,06	32,14	92,61	1,33	30,89	0,33	7,29	99,86	296	97,55	5,37	
						День 5 (Пятница)										
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	е по с	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	206	137,2	4,61
Завтра	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	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	125,1	116	31	0,98
		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	520	634,66	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403	490	193,55	6,38
	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
Обед	24	Салат из огурцов и помидоров	60	11	0,55	0,1	1,75	0,03	0,35	0	0,35	7	13	10	0,45
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,3	21,08	0,78
	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	Картофель отварной	200	193,25	3,87	6,31	29,63	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100	39,1	1,51
	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	805	774,49	29,49	40,06	104,59	0,44	16,15	0,53	4,41	219,2	354	104,04	4,76
						День 7 (Понедельник)									
						Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества					
№ по		Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	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
Завтра	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117	26,73	0,41
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116	31	0,98
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	525	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,2	351	71,98	3,1
	52	Салат из свеклы	60	42,42	0,58	3,65	2,19	0,02	4,95	0	1,64	11,4	20,4	9,63	0,44

	173	Каша молоч.пшениная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,2	154	40,8	1,07
Завтрак		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	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
	338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
		Итого	505	463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,6	199	58,4	3,83
	62	Салат из помидоров и огурцов	60	49,02	0,73	0,05	6,77	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45
	111	Суп с макаронными изд.	200	94,41	1,83	4,01	12,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4
Обед	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102	8,82	0,4
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110	37	1,32
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,3	15,16	0,45
		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	840	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,2	351	104,61	4,22
						День 10 (Четверг)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по ф	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	155(150/5)	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,1	12,14	0,87
Завтра	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	575	726,07	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,6	260	59,74	4,64
завтрак 2															
	52	Салат из свеклы	60	6	0,35	0,05	0,9	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,1	16,6	0,52
Обед	265	Плов из говядины	200	450,18	19,58	25,78	36,56	0,1	5	0,28	4,73	36,76	223	43,01	2,18
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,6	8,33	0,6

	Средний показатель за неделю		733,77	22,91	27,05	95,03	0,69	31,04	0,43	6,67	108,09	####	101,37	5,10
	Итого	800	713,76	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,9	227	83,8	5,99
	Итого	805	758,16	20,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	173	67,52	2,49
	Итого	840	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,2	351	104,61	4,22
	Итого	800	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	111	309	77,7	4,89
	Итого	800	793,45	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229	236,62	9,13
	Итого	800	686,03	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,7	274	92,79	3,99
	ВСЕГО за неделю		4358,2	129,96	163,37	569,91	2,83	206,54	2,4	38,77	819,1	1563	663,04	30,7
	Средний показатель за неделю		726,36	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	136,51	####	110,51	5,12