

Утверждаю:

[illegible]

	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	200	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	0,22	
		Итого	915	925,45	27,42	23,72	130,13	0,44	15,71	0,38	6,2	113,1	479	265,08	9,45	
						День 3 (Среда)										
						Пищевая ценность										

[illegible]

[illegible]

	Мандарин	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	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 белокачанной 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
	302 Каша гречневая распычатая	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	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	921,94	28,18	28,82	116,96	0,43	58,41	0,48	7,94	121,8	467,41	238,67	8,92
					День 10 (Пятница)									
	№ по СР													
	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	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 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
	303 Каша пшеничная вязкая	200	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09
	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	793,67	29,04	35,62	102,83	0,28	32,76	0,37	6,31	108,41	261,16	82,7	5,17

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		3518,26	115,03	119,53	481,35	1,46	91,04	0,7	4,97	1892,47	2269,44	579,22	19,12
	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

	Всего за неделю		3437,18	113,28	117,58	471,99	1,07	60,02	1,35	5,29	1451,7	1791,35	323,56	16,56
	Средний показатель		687,44	22,66	23,52	94,40	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	915	925,45	27,42	23,72	130,13	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	4 465,00	4 394,85	134,62	149,02	517,77	1,89	297,16	2,90	40,00	656,68	1 745,11	636,28	32,46
	Средний показатель	744,17	878,97	26,92	29,80	103,55	0,38	59,43	0,58	8,00	131,34	349,02	127,26	6,49
	Итого	910	932,67	27,26	22,3	126,88	0,49	16,59	0,47	5,38	97,66	233,38	83,55	4,74
	Итого	815	780,11	24,82	22,04	102,32	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	921,94	28,18	28,82	116,96	0,43	58,41	0,48	7,94	121,8	467,41	238,67	8,92
	Итого	910	793,67	29,04	35,62	102,83	0,28	32,76	0,37	6,31	108,41	261,16	82,7	5,17
	Всего за неделю	4 455,00	4 303,20	131,76	138,14	555,95	1,85	205,07	2,82	38,88	650,61	1 603,21	623,67	27,26
	Средний показатель	742,50	860,64	26,35	27,63	111,19	0,37	41,01	0,56	7,78	130,12	320,64	124,73	5,45