

День: Понедельник

Неделя: Первая

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Каша «Дружба» на молоке	200	6.55	6.86	18	017				18	86	16	12	159
Кофейный напиток с молоком	200	1.51	1.31	22.4	002				61			1	107
Хлеб пшеничный	38	2.87	1.12	18.62	0062				13.9	81.75	24.38	1.037	98.25
Масло сливочное	10	005	8.25	008			005	031		1.9	004	002	75
Яблоко	100	04	04	9.8	0060	33	006	6.46	32	22	18	044	45
ИТОГО		11.38	17.94	68.9	031	33	011	6.77	124.9	191.65	58.42	14.46	484.25

День: Вторник

Неделя: Первая

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)			Минеральные вещества				Ккал.			
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р		Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Св.помидор	50	2.8		004	06	002	6	004	10		1.2		16	
Котлета мясная	80	10.56		10.48	13.28	008	008		16.4			1.8	195.2	
Макароны отварные	150	5.21		5.94	34.05	0060			1.2	12	3.45	7.5	0.75	213.58
Чай с сахаром	200	03			15.2				14	23	12	2	60	

Фрукты	100	3.72	6.84	28.44		1.30			10		06	186	
Хлеб пшеничный	38	2.87	1.12	18.62	0062				13.9	81.75	24.38	1.037	9825
ИТОГО		25.46	24.42	110.19	0.22	7.38	004	1.2	76.3	182.45	45.08	6.15	769

День: Среда

Неделя: Первая

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Сырники из творога	150	15	13.3	37.9	009	03	90	1.2	195	282	33	1.35	239
Со сгущенным молоком	20												
Компот из сухофруктов	200	056		17.89	003	11.67		012	12.17	7.53	5.59	1.19	113.79
Булочка пром.	70	5.78	6.38	39.2	01	2.16		002	30.9	79.11	18.8	1.12	236
Фрукты	100	06		14.7	005	24	005		0.24	17	14	09	38
ИТОГО		21.94	19.68	109.7	027	38.13	90.5	1.34	238.3	385.6	71.4	3.8	626.8

День: Четверг

Неделя: Первая

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Св.огурец	50	2.8		06	002	6	004		10	20	10	1.2	16
Котлета рыбная	80	10.36	1.93	6.79	0136	5.71	0018		53.32	95.2	2.5		85.93
Пюре картофельное	150	3.15	6.88	21.9	015	5.6	4		40	84	30	1	163.5
Хлеб	38	2.87	1.12	18.62	0062				13.9	81.75	24.38	1.003	98.25
Сок фруктовый	200	1	020	20.2	002	4			14	14	8	2.8	92

ИТОГО		20.18	10.07	68.1
-------	--	-------	-------	------

День: Пятница

Неделя: Первая

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
		3	4	5
1	2			
Св.помидор	50	2.8	004	06
Шницель куриный	80	15.12	9.49	08
Греча отварная	150	8.63	2.14	38.82
Чай с сахаром	200	03		152
Фрукты	100	3.72	9.84	28.44
Хлеб	38	2.87	1.12	18.62
ИТОГО		33.44	19.63	239.28

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
		3	4	5
1	2			
Салат из кукурузы	60	1.78	2.29	4.19
Яйцо вареное	1 шт	5.30	5.65	0.25
Какао на молоке	200	3.67	3.19	15.82
Печенье	20	2.24	3.14	23.81

0.39	21.31	4.06	131.2	295	74.886	455.33
------	-------	------	-------	-----	--------	--------

Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
6	7	8	9	10	11	12	13	14
002	6	004		10			1.2	16
008	024	008	002	24.96	270.4	25	1.9	122.4
024		14.6		15.29	204.7	136.6	4.7	234
				14	23	12	2	60
	1.30			10			06	186
0062				13.9	81.75	24.39	1.037	98.25
040	7.54	17.72	002	88.15	579.85	199.18	10.23	716.65

Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал.
В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
6	7	8	9	10	11	12	13	14
0204	15			75.6	73.2	22.8	042	44.5
0080		0300		58		5	1.05	75
005	1.43	22	24	137	112.1	19.2	043	107
003				9.28			067	133.4

Хлеб	38	2.77	050	14.02	007				14.7			1.64	73.08
Яблоко	100	04	04	9.8	0060	33	006	6.46	32	22	18	044	45
ИТОГО		16.32	15.17	67.89	1.03	49.43	22.36	30.46	326.58	207.3	65	4.65	478

День: Вторник

Неделя: Вторая

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества			Ккал.
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Каша рисовая на молоке	200	5.12	6.02	26.91	003	20			14.25	22.5	3	1.04	210.13
Напиток из цикория	200	2.85	2.41	14.36	004	098	18		113.2	81	12.6	012	91
Хлеб пшеничный	38	2.87	1.12	18.62	0062				13.9	81.75	24.38	1.037	98.25
Сыр	15	3.8	3.8	4	003	024	004		139.9	177.2			44
Фрукты	100	3.72	6.84	28.44		1.30			10			06	186
ИТОГО		18.36	20.19	92.33	016	2.82	44.04		291.25	362.45	168.88	2.80	629.3

День: Среда

Неделя: Вторая

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества			Ккал.
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Творожная запеканка\джем	150\20	15	13.3	37.9	009	03	90	1.2	195	282	33	1.35	239
Напиток из сухофруктов	200	056		17.89	003	11.67		012	12.17	7.53	5.59	1.19	113.79

Печенье	20	2.25	3.6	12.6	007	0075	0075		14.25	22.5	3	1.01	102
Фрукты	100	04	04	9.8	0060	33	006	6.46	32	22	18	044	45
ИТОГО		18.21	17.3	78.19	0.25	45.04	90.06	7.78	253.42	334.03	59.59	3.99	499.75

День: Четверг

Неделя: Вторая

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества			Ккал.
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Св.помидор	50	2.8	004	06	002	6	004		10		1.2		16
Голубцы ленивые	200	14.12	9.04	20.26	008	20.03	29		60	177.1	44.1	1.63	219
Чай с сахаром	200	03		15.2					14	23	12	2	60
Хлеб	38	2.87	1.12	18.62	002				13.9	81.75	24.38	1.037	98.25
Фрукты	100	0.72	068	18.44	1.30				10			06	186
ИТОГО		20.81	10.9	73.12	012	27.38	29.04		107.9	281.85	81.68	5.27	579.25

День: Пятница

Неделя: Вторая

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества			Ккал.
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат витаминный	60	0504	3.036	3.2		33			66.9	50.77	24	0504	42.02
Тефтели мясные	80	10.56	10.48	13.28	008	008			16.4			1.8	195.2
Макароны отварные	150	5.21	5.94	34.05	0060			1.2	12	3.45	7.5	0.75	213.58
Хлеб	38	2.87	1.12	18.62	007				13.9	81.75	24.38	1.037	98.25

Сок фруктовый	200	1	020	20.2	002	4		14	14	8	2.8	92
ИТОГО		20.14	20.78	89.35	023	37.08	12	123.2	155.97	63.88	6.89	641.05