

День/неделя: Понедельник-1								
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1
				Б	Ж	У		
<i>_Завтрак</i>								
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом		210	9.09	11.2	35.18	269.88	0.41
382	Какао с молоком без сахара		200	4.08	3.54	1.58	54.52	0.06
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04
15	Сыр (Российский)		50	13.92	17.7	0	216	0.02
	Фрукты в ассортименте		100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Итого за _Завтрак	77.09	600	31.830	34.300	74.640	725.200	0.570
День/неделя: Вторник-1								
<i>_Завтрак</i>								
	Морковь отварная с р/м		150	1.95	5.15	10.8	97.35	0.09
274	Зразы рубленые из говядины		100	9.56	12.4	12.5	199.84	0.03
379	Кофейный напиток с молоком без сахара		200	3.17	2.68	1.9	44.4	0.04
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04
	Итого за _Завтрак	77.09	490	17.920	21.590	42.080	430.390	0.200
День/неделя: Среда-1								
<i>_Завтрак</i>								
223	Запеканка из творога		160	14.58	14	23.1	296	0.08
386	Кефир 3,2% жирности		125	3.63	4	5	73.75	0.04
377	Чай с лимоном		200	0.3	0.1	15.2	59	0
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04
	Фрукты в ассортименте		100	0.4	0.4	9.6	47	0.03
	Итого за _Завтрак	77.09	625	22.150	19.860	69.780	564.550	0.190
День/неделя: Четверг-1								
<i>_Завтрак</i>								
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом		80	13.59	16.41	5.56	224.23	0.8
	Морковь отварная с р/м		150	1.95	5.15	10.8	97.35	0.09
376	Чай с ксилитом		200	0.07	0.02	15	60.46	0
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04
	Итого за _Завтрак	77.09	470	18.850	22.940	48.240	470.840	0.930
День/неделя: Пятница-1								
<i>_Завтрак</i>								
316	Овощи, припущенные (капуста цветная)		150	4.82	5.43	30.9	191.75	0.17

268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным		80	8.27	9.02	8.79	131	0.04
379	Кофейный напиток с молоком без сахара		200	3.17	2.68	1.9	100.6	0.04
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04
	Итого за _Завтрак	77.09	470	19.500	18.490	58.470	512.150	0.290

День/неделя: Понедельник-2

_Завтрак								
182	Каша гречневая молочная жидкая		200	7.6	7.2	30.3	216	0.2
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04
15	Сыр (Российский)		50	13.92	17.7	0	216	0.02
382	Какао с молоком без сахара		200	3.28	3.54	5.25	65.46	0.06
	Итого за _Завтрак	77.09	490	28.040	29.800	52.430	586.260	0.320

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак								
223	Запеканка из творога		160	14.58	14	23.1	296	0.08
377	Чай с лимоном		200	0.3	0.1	15.2	59	0.004
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04
	Фрукты в ассортименте		100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Итого за _Завтрак	77.09	500	19.620	15.960	76.180	539.800	0.164

День/неделя: Среда-2

_Завтрак								
227	Рыба припущенная		80	13.8	7.1	0.17	122.2	0.07
312	Капуста цветная отварная		150	3.08	2.33	19.13	109.73	0.14
11.11a	Чай с молоком без сахара		200	1.6	1.6	3.4	26	0.02
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04
	Итого за _Завтрак	77.09	470	21.720	12.390	39.580	346.730	0.270

День/неделя: Четверг-2

_Завтрак								
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом		210	90.4	13.44	40.16	318	0.39
11.11a	Чай с молоком		200	1.6	1.6	3.4	26	0.02
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04
	Фрукты в ассортименте		100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Итого за _Завтрак	77.09	550	96.740	16.900	81.440	528.800	0.490

День/неделя: Пятница-2

_Завтрак								
	Котлета мясная паровая		100	16.18	9.04	8.77	181.16	0.08
24	Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0.57	3.6	1.8	42.36	0.02
379	Кофейный напиток с молоком		200	3.97	2.18	15.9	99.1	0.04

	Хлеб ржано-пшеничный		40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04
	Фрукты в ассортименте		100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Итого за _Завтрак	77.09	500	25.460	16.680	64.350	507.420	0.220

	Итого			301.830	208.910	607.190	5212.140	3.644
--	--------------	--	--	----------------	----------------	----------------	-----------------	--------------

	<i>Итого за завтрак</i>			301.83	208.91	607.19	5,212.14	3.64
	<i>Среднее значение за завтрак</i>			30.18	20.89	60.72	521.21	0.36

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

1.04	0.02	0.27	133.75	229.43	107.12	3.23
1.59	0.02		152.22	124.56	21.34	0.48
0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.42	0.016	0.3	528	300	21	0.6
10	0	0.4	8	28	42	0.6
13.050	0.056	1.330	831.170	724.390	201.460	6.150

7.5	0.01	0.2	76.5	82.5	57	1.05
0	0.105	0.24	22	97.2	4.8	1
1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.1
0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
8.800	0.135	0.800	233.480	312.100	85.800	3.390

0.62	0.086	0.5	122.42	108.22	31	0.88
0.88	0.025	0	150	118.75	17.5	0.13
2.9	0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
10	0	0.2	16	11	9	2.2
14.400	0.111	1.070	305.420	285.570	77.200	5.350

1.41	0.44	1.21	137.62	314.52	37.93	3.8
7.5	0.01	0.2	76.5	82.5	57	1.05
0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
8.940	0.450	1.770	234.420	442.220	106.330	6.370

6.45	0.61	2.7	95.1	178.95	123.45	24.45
------	------	-----	------	--------	--------	-------

0.18	0.013	1.8	28.56	79.71	25.47	1.45
1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.1
0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
7.930	0.643	4.860	258.640	391.060	172.920	27.240

1.3	0.04	0.3	129.8	201.9	90.3	2.7
0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.42	0.016	0.3	528	300	21	0.6
1.6	0.024	0	152.2	124.6	21.3	0.48
3.320	0.080	0.960	819.200	668.900	142.600	5.020

0.62	0.086	0.5	122.42	108.22	31	0.88
2.9	0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
10	0	0.4	8	28	42	0.6
13.520	0.086	1.270	147.420	183.820	92.700	3.620

0.62	0.05	0.47	28.87	200.11	22.9	0.63
3.75	0.033	0.15	36.25	76.95	26.7	0.86
3.6	0.01	0	67.8	54.7	12.2	0.9
0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
7.970	0.093	0.980	142.120	374.160	71.800	3.630

0.96	0.0548	0.73	158.65	264.86	72.05	2.09
3.6	0.01	0	67.8	54.7	12.2	0.9
0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
10	0	0.4	8	28	42	0.6
14.560	0.065	1.490	243.650	389.960	136.250	4.830

0	0.01	0	12.02	164.26	24.45	2.51
5.66	0	0.3	16.3	18.06	9.9	0.46
1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.1

0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
10	0	0.4	8	28	42	0.6
<i>16.960</i>	<i>0.030</i>	<i>1.060</i>	<i>171.300</i>	<i>342.720</i>	<i>100.350</i>	<i>4.910</i>

109.450	1.749	15.590	3386.820	4114.900	1187.410	70.510
----------------	--------------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------	---------------

109.45	1.75	15.59	3,386.82	4,114.90	1,187.41	70.51
10.95	0.17	1.56	338.68	411.49	118.74	7.05

