

День/неделя: Понедельник-1								
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1
				Б	Ж	У		
<i>_Завтрак</i>								
182	Каша пшеничная жидкая молочная		200	7.43	4.47	36.9	258	0.21
382	Чай с молоком и сахаром		200	1.6	1.6	17.4	86	0.02
	Хлеб безглютеновый		20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66	0
	Сыр российский		30	6.96	8.85	0	108	0.01
	Яблоко		100	1.5	0.5	21	96	0.04
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>77.09</b>	<b>560</b>	<b>21.170</b>	<b>25.970</b>	<b>79.630</b>	<b>700.200</b>	<b>0.300</b>
День/неделя: Вторник-1								
<i>_Завтрак</i>								
185	Запеканка рисовая		160	3.46	9.9	33.7	222.86	0.2
376	Чай с сахаром		200	0.07	0.02	15	60	0
	Фрукты в ассортименте		100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Хлеб безглютеновый		20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
	Безглютеновое печенье		50	4.5	4.1	38.8	220	0.04
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>77.09</b>	<b>530</b>	<b>13.130</b>	<b>17.820</b>	<b>112.700</b>	<b>685.060</b>	<b>0.300</b>
День/неделя: Среда-1								
<i>_Завтрак</i>								
203	Запеканка творожная		150	3.79	13.37	16.24	215.73	0.08
	Сметана (т/о)		10	0.28	2	0.32	20.6	0.01
377	какао с молоком		200	3.28	3.54	5.52	65.46	0
	Хлеб безглютеновый		20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66	0
	Яблоко		100	1.5	0.5	21	96	0.04
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>77.09</b>	<b>490</b>	<b>12.530</b>	<b>29.960</b>	<b>47.410</b>	<b>549.990</b>	<b>0.150</b>
День/неделя: Четверг-1								
<i>_Завтрак</i>								
210	Омлет натуральный		150	12.93	19.06	2.94	289.6	0.15
604	Икра из свежих кабачков		60	0.6	4.2	5.1	60.6	0.02
376	Чай с сахаром		200	0.07	0.02	15	60	0
	Хлеб безглютеновый		20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>77.09</b>	<b>430</b>	<b>17.200</b>	<b>26.580</b>	<b>27.240</b>	<b>496.400</b>	<b>0.190</b>
День/неделя: Пятница-1								
<i>_Завтрак</i>								
	Морковь отварная с р/м		150	1.95	5.15	10.8	97.35	0.09
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным		80	8.27	9.02	8.79	131	0.04
302	Каша гречневая рассыпчатая		150	4.7	4.1	30.88	182.55	0.2
382	Чай с молоком и сахаром		200	1.6	1.6	17.4	86	0.02
	Яблоко		100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Булочка безглютеновая		50	2.95	3.8	29	161.9	0.06
	Хлеб безглютеновый		20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>77.09</b>	<b>750</b>	<b>24.570</b>	<b>27.470</b>	<b>122.070</b>	<b>841.000</b>	<b>0.470</b>

День/неделя: Понедельник-2								
<i>_Завтрак</i>								
182	Каша гречневая жидкая молочная, с маслом и сахаром		200	5.1	10.12	43.4	291	0.06
	Хлеб безглютеновый		20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
15	Сыр (Российский )		15	3.48	4.43	0	54	0.005
377	Чай с сахаром и лимоном		200	0.3	0.1	15.2	59	0
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>77.09</b>	<b>435</b>	<b>12.480</b>	<b>17.950</b>	<b>62.800</b>	<b>490.200</b>	<b>0.085</b>

День/неделя: Вторник-2								
<i>_Завтрак</i>								
	Сырники со сметаной		180	28.31	22.5	27.43	428.21	0.08
376	Чай с сахаром		200	0.07	0.02	15	60	0
	Хлеб безглютеновый		20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66	0
	Фрукты в ассортименте		100	0.400	0.400	9.600	47.000	0.030
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>77.09</b>	<b>510</b>	<b>32.460</b>	<b>33.470</b>	<b>56.360</b>	<b>687.410</b>	<b>0.130</b>

День/неделя: Среда-2								
<i>_Завтрак</i>								
227	Рыба припущенная		80	13.8	7.1	0.17	122.2	0.07
312	Пюре картофельное		150	3.08	2.33	19.13	109.73	0.14
	Какао с молоком		200	4.08	3.54	1.58	54.52	0.06
	Хлеб безглютеновый		20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66	0
	Фрукты в ассортименте		100	0.400	0.400	9.600	47.000	0.030
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>77.09</b>	<b>560</b>	<b>25.040</b>	<b>23.920</b>	<b>34.810</b>	<b>485.650</b>	<b>0.320</b>

День/неделя: Четверг-2								
<i>_Завтрак</i>								
211	Омлет с сыром		150	15	18	3.7	237	0.09
377	Чай с сахаром и лимоном		200	0.3	0.1	15.2	59	0
	Хлеб безглютеновый		20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное		7	0.06	5.08	0.09	46.2	0
	Фрукты в ассортименте		100	0.400	0.400	9.600	47.000	0.030
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>77.09</b>	<b>477</b>	<b>19.360</b>	<b>26.880</b>	<b>32.790</b>	<b>475.400</b>	<b>0.140</b>

День/неделя: Пятница-2								
<i>_Завтрак</i>								
189	Запеканка рисовая с творогом		180	4.7	8.7	39.26	282.9	0.4
	Какао с молоком		200	4.08	3.54	1.58	54.52	0.06
	Хлеб безглютеновый		20	3.6	3.3	4.2	86.2	0
	Фрукты в ассортименте		100	0.400	0.400	9.600	47.000	0.030
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>77.09</b>	<b>500</b>	<b>12.780</b>	<b>15.940</b>	<b>54.640</b>	<b>470.620</b>	<b>0.490</b>

	<b>Итого</b>			<b>190.720</b>	<b>245.960</b>	<b>630.450</b>	<b>5881.930</b>	<b>2.575</b>
--	--------------	--	--	----------------	----------------	----------------	-----------------	--------------

	<b>Итого за завтрак</b>		<b>190.72</b>	<b>245.96</b>	<b>630.45</b>	<b>5,881.93</b>	<b>2.58</b>	
	<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>19.07</b>	<b>24.60</b>	<b>63.05</b>	<b>588.19</b>	<b>0.26</b>	

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
1.17	0.028	1.8	13.6	181.37	47.6	1.24
3.6	0.01	0	67.8	54.7	12.2	0.9
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0.21	0.008	0.15	264	150	10.5	0.3
10	0	0.4	8	28	42	0.6
<b>14.980</b>	<b>0.086</b>	<b>2.470</b>	<b>358.530</b>	<b>430.150</b>	<b>116.240</b>	<b>3.160</b>

0.02	0.041	1.22	21.97	48.14	21	0.64
0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
10	0	0.4	8	28	42	0.6
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0	0.04	25.05	26.1	6.88	0.1
<b>10.050</b>	<b>0.041</b>	<b>1.670</b>	<b>68.850</b>	<b>118.120</b>	<b>75.220</b>	<b>1.720</b>

4.74	0.005	0.5	116.22	134.56	40.5	1.08
0.1	0.044	0.02	30.7	21.9	3.4	0.02
2.9	0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
10	0	0.4	8	28	42	0.6
<b>17.740</b>	<b>0.089</b>	<b>1.050</b>	<b>167.850</b>	<b>205.740</b>	<b>99.540</b>	<b>2.720</b>

0.26	0.3	0.75	103.08	225.75	16.18	0.75
8.4	0	0	24.6	22.2	9	0.42
0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
<b>8.690</b>	<b>0.300</b>	<b>0.760</b>	<b>141.510</b>	<b>263.830</b>	<b>30.520</b>	<b>1.550</b>

7.5	0.01	0.2	76.5	82.5	57	1.05
0.18	0.013	1.8	28.56	79.71	25.47	1.45
0	0	0	39.2	210	14	5.01
3.6	0.01	0	67.8	54.7	12.2	0.9
10	0	0.4	8	28	42	0.6
0.08	0.09	0.55	24.63	46.18	7.02	0.5
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
<b>21.360</b>	<b>0.123</b>	<b>2.960</b>	<b>247.420</b>	<b>514.170</b>	<b>161.630</b>	<b>9.610</b>

1.17	0.058	0.21	130.39	138.14	22.12	0.5
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0.1	0.03	0.08	132	75	5.25	0.15
2.9	0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
<b>4.170</b>	<b>0.088</b>	<b>0.310</b>	<b>272.920</b>	<b>231.420</b>	<b>41.010</b>	<b>1.650</b>

4.74	0.005	0.5	116.22	134.56	40.5	1.08
0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
10.000	0	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
<b>14.770</b>	<b>0.045</b>	<b>0.820</b>	<b>148.450</b>	<b>164.440</b>	<b>54.840</b>	<b>3.680</b>

0.62	0.05	0.47	28.87	151.11	22.9	0.63
3.75	0.033	0.15	36.25	76.95	26.7	0.86
1.59	0.02		152.22	124.56	21.34	0.48
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
10.000	0	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
<b>15.960</b>	<b>0.143</b>	<b>0.940</b>	<b>238.470</b>	<b>379.700</b>	<b>83.880</b>	<b>4.290</b>

3.9	0.24	0.3	248.6	300.3	21.8	3
2.9	0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.028	0.11	2.4	3	0	0.02
10.000	0	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
<b>16.800</b>	<b>0.268</b>	<b>0.630</b>	<b>277.530</b>	<b>332.580</b>	<b>44.440</b>	<b>6.220</b>

2.8	0.05	1.5	33.4	91.1	30.56	0.93
1.59	0.02		152.22	124.56	21.34	0.48
0	0	0	0	0	0	0
10.000	0	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
<b>14.390</b>	<b>0.070</b>	<b>1.700</b>	<b>201.620</b>	<b>226.660</b>	<b>60.900</b>	<b>3.610</b>

<b>138.910</b>	<b>1.253</b>	<b>13.310</b>	<b>2123.150</b>	<b>2866.810</b>	<b>768.220</b>	<b>38.210</b>
----------------	--------------	---------------	-----------------	-----------------	----------------	---------------

<b>138.91</b>	<b>1.25</b>	<b>13.31</b>	<b>2,123.15</b>	<b>2,866.81</b>	<b>768.22</b>	<b>38.21</b>
<b>13.89</b>	<b>0.13</b>	<b>1.33</b>	<b>212.32</b>	<b>286.68</b>	<b>76.82</b>	<b>3.82</b>



