

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
1 неделя										
понедельник										
Обед										
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Макароньы отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Батон	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
итого		18,2	33,0	85,2	703,6	33,8	0,6	490,8	719,8	6,6
вторник										
Обед										
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Тфтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		17,70	24,00	87,60	658,20	14,80	2,40	509,20	91,40	4,60
среда										
Обед										
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		12,2	13,4	102,4	590,6	35,0	0,0	851,2	136,8	1,0

четверг													
Обед													
Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40		184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00		
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00		229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00		
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00		123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00		
Батон	50	4,00	2,00	24,00		120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00		
итого		26,60	12,30	100,40		656,00	1,00	1,00	736,04	84,60	2,00		
пятница													
Обед													
Котлета рубленая из говядины	50	11,4	12,6	12,6		214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0		
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0		116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0		
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0		123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0		
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0		142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
итого		20,4	17,6	88,6		595,9	84,4	0,0	561,7	174,3	3,0		
суббота													
Обед													
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0		338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0		
Чай с лимоном	200/7	2,0	0,0	27,0		111,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0		
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0		142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
Батон	25	2,0	1,0	13,0		69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		
итого		18,0	23,0	94,0		660,0	0,0	44,0	889,0	41,0	1,0		

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины,микроэлементы (мг)					
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
2 неделя											
понедельник											
Обед											
Салат из свежкы с сыром с маслом растительным	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	
Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0	
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0	
Батон	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	
итого		16,0	26,4	106,2	699,8	7,0	4,8	285,8	141,6	1,6	
вторник											
Обед											
Биточек рубленый из говядины	50	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	
Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	
Батон	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	
итого		31,9	20,8	89,9	651,5	0,0	0,0	544,6	587,3	4,0	
среда											
Обед											
Шницель рыбный	50	3,2	8,5	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0	
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	
Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		12,2	14,5	102,5	600,6	37,0	0,0	1046,0	50,0	2,0	

