

5 день												
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,01	6,25	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
КОТЛЕТЫ "ТАТАРСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	12,59	19,89	10,10	269,74	0,01	0,67	0,07	23,75	9,65	16,05	0,88
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	1,36	60,90	16,30	0,52
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		20,66	27,70	88,37	686,04	0,11	6,92	0,74	60,89	174,23	52,00	2,80
6 день												
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	3,66	4,50	53,40	0,03	3,24	1,80	13,80	22,80	16,20	0,69
КОТЛЕТЫ "КРЕСТЬЯНСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,66	15,24	18,10	244,17	0,09	0,67	0,30	48,53	104,41	8,28	1,42
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	6,40	7,40	42,30	261,40	0,11	0,00	0,96	23,80	54,50	10,70	0,43
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,60	2,67	29,20	155,00	0,03	1,47	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		26,30	29,87	124,17	871,57	0,35	13,38	3,77	276,20	375,61	87,11	6,08

2-ая неделя												
1 день												
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,01	6,25	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,65	1,26	100,53	110,07	0,08	1,00
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,65	4,47	28,00	175,00	0,09	0,00	0,82	16,47	47,07	8,49	0,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		19,00	15,05	78,83	599,60	0,24	18,65	2,92	175,35	273,52	43,72	3,48
2 день												
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	11,58	56,00	0,01	7,70	0,64	121,09	84,58	12,54	0,20
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,51	14,71	28,34	364,00	0,21	4,90	1,20	83,07	273,00	40,45	1,90
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		19,61	18,96	82,74	614,60	0,30	12,80	2,85	239,66	427,68	80,99	3,90

3 день												
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3,50	6,11	9,90	124,00	0,01	11,31	0,40	126,88	120,41	41,33	1,90
КОТЛЕТЫ "ЛЮБИМЫЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,00	11,80	11,80	197,41	0,08	0,11	0,25	25,61	150,92	13,11	1,34
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,75	5,99	39,60	246,00	0,29	0,00	0,59	20,04	207,65	139,61	4,65
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		26,88	24,40	99,02	738,01	0,45	11,42	1,85	191,33	535,67	207,65	9,02

4 день												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,52	2,13	4,45	50,00	0,03	13,43	0,23	23,30	10,85	2,47	0,16
КОТЛЕТЫ "ТАТАРСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	12,59	19,89	10,10	269,74	0,01	0,67	0,07	23,75	9,65	16,05	0,88
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	6,40	7,40	42,30	261,40	0,11	0,00	0,96	23,80	54,50	10,70	0,43
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33	0,01	133,33	111,11	25,56	2,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		26,92	30,60	105,57	816,74	0,23	15,43	1,89	219,58	237,01	68,38	4,58

5 день												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	11,58	56,00	0,01	7,70	0,64	121,09	84,58	12,54	0,20
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ "МОРЯЧКА" С СОУСОМ	90(75/15)	10,49	11,98	10,10	174,94	0,08	1,49	0,27	30,14	136,85	21,81	0,82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		19,23	22,14	66,80	502,54	0,29	16,54	1,75	214,10	353,33	78,45	3,15

6 день												
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3,50	6,11	9,90	124,00	0,01	11,31	0,40	126,88	120,41	41,33	1,90
КОТЛЕТЫ "КРЕСТЬЯНСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,66	15,24	18,10	244,17	0,09	0,67	0,30	48,53	104,41	8,28	1,42
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,00	4,24	24,56	152,40	0,08	0,00	1,31	12,77	123,17	15,61	1,82
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		23,50	26,59	92,13	718,17	0,28	20,98	2,74	227,48	418,99	92,82	7,15