

Четверг 1 неделя

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг								Содержание витаминов, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ⁶	PP	C			
1	Завтрак 1																			
	Каша молочная Дружба	200/5	8,34333333	9,6031333	36,375213	265,3073867	485,1633	332,5033	235,74	50,9533	240,85	0,9437	57,33	0,172	0,3	0,006	0,03	0,7677	2,4267	
	Повидло	30	0,12	0	19,5	75	0,3	38,7	4,2	2,1	2,7	0,39	0	0,003	0,006	0,03	0,03	0,15		
	Батон	40	3,72	0,376	24,732	117,236	156,0788	49,024	8,42876	6,2784	34,7488	0,4823	0	0,0672	0,018	0,5079	0			
	Чай с молоком	180	1,3959	1,307592	1,95741	25,181568	23,238	88,02	58,455	10,26	47,916	0,783	9	0,0186	0,077	0,117	0,675			
2	Итого завтрак 1:		13,5792333	11,286725	82,564623	482,7249547	664,7801	508,2473	306,824	69,5917	326,2148	2,599	66,33	0,2608	0,401	1,4226	3,2517			
	Завтрак 2																			
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	75	204	181,5	22,5	141	0,15	30	0,045	0,195	0,15	1,35			
	Обед																			
	Щи из свежей капусты с фаршем, со сметаной	10/200/10	4,45382	8,16132	6,9739	119,40276	487,36	360,488	41,396	21,824	74,064	1,0952	15	0,0646	0,078	1,4852	24,49			
3	Тефтели мясные с хлебом	70/70	9,73484867	13,90676	13,060418	216,3412207	349,2008	242,2513	19,6735	19,5113	116,459	1,7229	0	0,0705	0,086	2,4243	4,0133			
	Гречка отварная	150	8,21184	5,35326	35,915198	224,68749	2,8575	263,775	15,06	138	207,195	4,6335	21	0,2972	0,144	2,9033	0			
	Компот из кураги, чернослива, изюма	200	0,82175	0,1081	26,86775	111,7309	14,05	298,35	28,45	19,8	31,65	0,815	0	0,026	0,033	0,425	0,55			
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,044	0,012	0,36	0			
	Итого обед:		25,2622587	27,84944	102,49727	766,1623707	1053,068	1202,064	112,58	204,735	455,368	8,7066	36	0,5023	0,353	7,5978	29,053			
4	Полдник																			
	Вертуга с яблоками	60	2,7481088	4,8810925	24,947577	154,7125763	136,7348	128,7208	13,548	7,4408	33,76848	1,11	30,24	0,0575	0,04	0,5166	3,2			
	Чай без сахара	180	0,057	0,014382	0,01092	0,401118	0,246	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	2E-04	0,0002	0,003	0,024	0,03			
	Итого полдник:		2,8051088	4,8954745	24,958497	155,1136943	136,9808	136,1608	15,033	8,7608	36,24048	1,356	30,24	0,0578	0,043	0,5406	3,23			
	Ужин																			
5	Макароны отварные с сыром и маслом	150/5/7	8,69876	5,79656	44,3261	264,26848	59,52	92,53	75,91	13,49	96,53	1,184	38,2	0,1206	0,055	0,847	0,049			
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0,033	0,009	0,27	0			
	Какао с молоком	180	3,45544	3,3616	13,97214	99,96472	55,36	191,08	134,86	23,9	112,1	0,58	22	0,046	0,169	0,146	1,43			
	Итого ужин:		14,4342	9,39816	73,05824	434,7332	264,58	311,51	216,77	41,59	228,13	2,094	60,2	0,1996	0,233	1,263	1,479			
	Всего:		61,1308008	57,1798	299,27863	1957,23422	2194,409	2361,982	832,706	347,178	1186,95328	14,906	222,8	1,0654	1,225	10,974	38,364			

Пятница 1 неделя

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг									Содержание витаминов, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C						
1	Завтрак 1																						
	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	10,0486	8,866	36,99605	267,9726	464,4	410,74	195,03	121,22	286,25	3,554	50	0,2755	0,331	2,255	1,95						
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	81	8,8	88	3,5	50	0,1	26	0,004	0,03	0,02	0,07						
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1,5	3	2,4	0	3	0,02	40	0,001	0,012	0,01	0						
	Батон	40	3,72	0,376	24,732	117,236	156,0788	49,024	8,42876	6,2784	34,7488	0,4823	0	0,0672	0,018	0,5079	0						
	Чай с сахаром	180	0,057	0,014382	9,09272	36,728318	0,346	7,74	1,785	1,32	2,472	0,276	2E-04	0,0002	0,003	0,024	0,03						
	Итого завтрак 1			16,2256	19,456382	70,95077	524,436918	703,3248	479,304	132,318	376,4708	4,4323	116	0,3479	0,394	2,8169	2,05						
2	Завтрак 2					94	52	32	18	22	4,4	0	0,06	0,04	0,6	20							
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6																		
3	Обед																						
	Суп картофельный с фаршем, с клецками	10/200	5,8884608	5,98752	17,364183	146,898256	207,396	336,1952	17,808	20,1216	86,248	1,2416	19,36	0,0971	0,089	1,5714	9,2						
	Пудинг из говядины	70	14,52018	14,96308	1,48694	198,6962	262,75	293,325	35,73	20,87	177,045	2,3365	40	0,0621	0,182	3,489	1,195						
	Соус белый острый	30	0,581061	1,491072	1,9935825	23,718222	7,8	24,417	18,702	2,364	15,414	0,039	9,6	0,009	0,025	0,0365	0,195						
4	Рис отварной	150	3,60396	4,7817	36,443453	203,22495	7,4925	56,025	5,94	27	83,025	0,5535	27	0,0439	0,03	0,8708	0						
	Чай с сахаром	180	0,057	0,014382	9,09272	36,728318	0,346	7,74	1,785	1,32	2,472	0,276	2E-04	0,0002	0,003	0,024	0,03						
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,044	0,012	0,36	0						
	Итого обед:		27,6906618	27,557754	86,060878	703,265946	685,3845	753,9022	87,965	77,2756	390,204	4,8866	95,96	0,2563	0,34	6,3516	10,62						
5	Полдник																						
	Печенье Байкальское	40	2,45879184	8,481257	23,053649	178,3810752	14,20972	33,56672	8,73244	3,68952	27,25052	0,3794	57,28	0,0388	0,036	0,2687	0						
	Чай без сахара	180	0,057	0,014382	0,01092	0,401118	0,246	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	2E-04	0,0002	0,003	0,024	0,03						
	Итого полдник		2,51579184	8,495639	23,064569	178,7821932	14,45572	41,00672	10,2174	5,00952	29,72252	0,6254	57,28	0,039	0,039	0,2927	0,03						
	Ужин																						
	Рыба припущенная	60/5	14,13342	7,80412	0,21424	127,63272	51,93	249,55	16,42	22,18	148,66	0,464	41,9	0,1475	0,123	3,294	0,857						
5	Картофельное пюре	100	2,04262	2,95636	13,36517	88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,109	0,087	1,13	17,295						
	Чай с сахаром, лимоном	180/10/5	0,08075	0,014288	9,22558	37,353912	0,814	13,41	3,29	1,48	2,748	0,224	1E-04	0,0021	0,003	0,021	2,02						
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0,033	0,009	0,27	0						
	Итого ужин:		18,53679	11,014768	37,56499	323,215032	214,744	799,45	53,1	49,625	235,048	1,8095	58,9	0,2916	0,222	4,715	20,172						
Всего:		65,7688436	67,324543	237,24121	1824,210089	1669,909	2629,663	478,926	282,229	1053,44532	16,154	328,1	0,9948	1,035	14,776	52,872							

Четверг 2 недели

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C				
	<u>Завтрак 1</u>																				
	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	7,372	8,7202	29,1759	224,6784	485,9	284,04	193,13	46,12	207,15	1,014	50	0,1865	0,243	0,635	1,95				
	Повидло	30	0,12	0	19,5	75	0,3	38,7	4,2	2,1	2,7	0,39	0	0,003	0,006	0,03	0,15				
	Чай с молоком	180	1,3959	1,307592	1,95741	25,181568	23,238	88,02	58,455	10,26	47,916	0,783	9	0,0186	0,077	0,117	0,675				
	Батон	40	3,72	0,376	24,732	117,236	156,0788	49,024	8,42876	6,2784	34,7488	0,4823	0	0,0672	0,018	0,5079	0				
	Итого завтрак 1:		12,6079	10,403792	75,36531	442,095968	645,5168	459,784	264,214	64,7584	292,5148	2,6693	59	0,2753	0,344	1,2899	2,775				
2	<u>Завтрак 2</u>																				
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	52	556	32	18	22	4,4	0	0,06	0,04	0,6	20				
3	<u>Обед</u>																				
	Щи из свежей капусты с фаршем, со сметаной	10/200/10	4,45382	8,16132	6,9739	119,40276	487,36	360,488	41,396	21,824	74,064	1,0952	15	0,0646	0,078	1,4852	24,49				
	Тефтели рыбные	70	10,710924	9,33856	9,628892	165,406304	414,134	215,7316	36,4392	20,2328	125,076	0,6026	16,66	0,1253	0,103	2,2764	1,9978				
	Соус красный основной	30	0,23912	0,5823	1,77532	13,298706	0,7575	18,195	1,3575	1,836	3,786	0,0687	0	0,006	0,005	0,066	0,72				
	Рис отварной	150	3,60396	4,7817	36,443453	203,22495	7,4925	56,025	5,94	27	83,025	0,5535	27	0,0439	0,03	0,8708	0				
	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0799	28,63315	117,5317	2,55	202,25	23,5	15,15	19,9	0,76	0	0,0085	0,022	0,295	0,85				
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,044	0,012	0,36	0				
	Итого обед:		22,617824	23,26378	103,13471	712,86442	1111,894	889,896	116,633	91,6428	331,851	3,52	58,66	0,2923	0,249	5,3534	28,058				
4	<u>Подвиг</u>																				
	Булочка Бантик маковый	70	6,89322116	8,2229316	41,837762	268,9303169	180,0402	119,101	49,4448	16,5512	97,342035	1,1186	65,14	0,1146	0,117	0,9888	0,157				
	Чай без сахара	180	0,057	0,014382	0,01092	0,401118	0,246	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	2E-04	0,0002	0,003	0,024	0,03				
	Итого подвиг:		6,95022116	8,2373136	41,848682	269,3314349	180,2862	126,541	50,9298	17,8712	99,814035	1,3646	65,14	0,1148	0,12	1,0128	0,187				
4	<u>Ужин</u>																				
	Макарона отварные с мясом	150	12,68342	11,58564	35,64288	297,57596	415,335	205,01	20,125	18,27	126,73	2,0175	20	0,1197	0,088	2,5295	0,4				
	Какао с молоком	180	3,45544	3,3616	13,97214	99,96472	55,36	191,08	134,86	23,9	112,1	0,58	22	0,046	0,169	0,146	1,43				
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0,033	0,009	0,27	0				
	Итого ужин:		18,41886	15,18724	64,37502	468,04068	620,395	423,99	160,985	46,37	258,33	2,9275	42	0,1987	0,266	2,9455	1,83				
	Всего:		61,3948052	57,892126	304,32373	1986,332503	2610,092	2456,205	624,761	238,642	1004,509835	14,881	224,8	0,9411	1,019	11,202	52,85				

Пятница 2 неделя

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.				Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг								Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ⁶	PP	C		
					Жирные	Сложные													Сахары	
1	Завтрак 1																			
	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	6,479	8,135	25,8999	202,7356	79,55	271,9	201,35	33,5	222,25	0,625	50	0,128	0,251	0,83	1,95			
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	81	8,8	88	3,5	50	0,1	26	0,004	0,03	0,02	0,07			
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1,5	3	2,4	0	3	0,02	40	0,001	0,012	0,01	0			
	Батон	40	3,72	0,376	24,732	117,236	156,0788	49,024	8,42876	6,2784	34,7488	0,4823	0	0,0672	0,018	0,5079	0			
	Чай с сахаром	180	0,057	0,014382	9,09272	36,728318	0,346	7,74	1,785	1,32	2,472	0,276	2E-04	0,0002	0,003	0,024	0,03			
	Итого завтрак 1		12,656	18,725382	59,85462	459,199918	318,4748	340,464	301,964	44,5984	312,4708	1,5033	116	0,2004	0,314	1,3919	2,05			
2	Завтрак 2																			
	Йогурт питьевой	150	7,5	4,8	12,75	130,5	75	210	178,5	21	136,5	0,15	30	0,045	0,225	0,3	0,9			
3	Обед																			
	Суп картофельный с фаршем, с вермишелью	10/200	5,16248	4,35776	16,41458	125,52808	402,8	435,35	17,66	23,3	83,41	1,281	0	0,1074	0,077	1,748	13,2			
	Ежики мясные	70	9,854208	7,56448	5,23614	128,441712	360,864	192,7576	10,6092	16,3688	115,206	1,5868	0	0,041	0,084	2,6264	0,7			
	Картофельное пюре	150	3,06393	4,43454	20,047755	132,3576	18,45	762,885	41,085	32,6475	96,21	1,1873	25,5	0,1634	0,13	1,695	25,943			
	Компот из кураги	200	0,988	0,0564	22,9047	96,0784	3,55	343,85	32,45	21	29,2	0,685	0	0,02	0,04	0,6	0,8			
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,044	0,012	0,36	0			
	Итого обед		22,108618	16,73318	84,283175	576,405792	985,264	1772,043	109,804	98,9163	350,026	5,18	25,5	0,3758	0,343	7,0294	40,643			
4	Полдник																			
	Коржик Загорский	60	4,20994566	5,9044698	39,339537	227,3381604	163,916	62,39694	20,0427	7,3917	46,02616	0,5988	39,38	0,0698	0,045	0,4755	0,0867			
	Чай без сахара	180	0,057	0,014382	0,01092	0,401118	0,246	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	2E-04	0,0002	0,003	0,024	0,03			
	Итого полдник		4,26694566	5,9188518	39,350457	227,7392784	164,162	69,83694	21,5277	8,7117	48,49816	0,8448	39,38	0,07	0,048	0,4995	0,1167			
5	Ужин																			
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,9032	7,8496	18,8097	169,498	463,35	277,74	188,03	51,22	181,95	1,209	50	0,125	0,261	0,785	1,95			
	Калачик сметанный	60	5,105328	4,595536	31,103072	186,193424	160,8288	78,32912	28,6822	8,65696	59,704	0,7275	47,6	0,0764	0,071	0,4952	0,0552			
	Чай без сахара	180	0,057	0,014382	0,01092	0,401118	0,246	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	2E-04	0,0002	0,003	0,024	0,03			
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0,033	0,009	0,27	0			
	Итого ужин		13,345528	12,699518	64,683692	426,592542	774,1248	391,4091	224,197	65,397	263,626	2,5125	97,6	0,2346	0,344	1,5742	2,0352			
	Всего		59,8770917	56,876932	260,92194	1820,43753	2317,026	2783,753	835,993	238,623	1111,12096	10,191	308,5	0,9258	1,275	10,795	45,744			

