

Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей 1-4 кл (инвалиды)
Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей 5-11кл (инвалиды)
Примерное четырехнедельное меню завтраков для детей льготной категории

Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей 1-4 кл (инвалиды)

на 2014г - 2015г

Первый день понедельник										
<i>Завтрак</i>		выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
Акт КО	Салат из морской капусты	60	0,54	6,12	0,00	24,00	10,20	9,60	1,20	57,19
416/1994	Котлета мясная с соусом	80	18,76	18,30	25,92	27,98	242,13	0,06	0,45	210,20
36/2003	Рис с овощами	150	3,36	8,21	26,95	25,72	56,15	1,41	25,10	175,00
628/1994	Чай с/с	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
<i>Обед</i>										
122/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,00	4,30	10,00	117,05	58,5	7,13	21,73	88
401/1994	Гуляш из говядины	100	13,61	8,68	4,99	7,77	2,74	0,41	4,62	175,42
478/1994	Овощи припущенные	150	2,25	5,70	14,85	76,50	57	1,8	7,5	127,5
81/2003	Напиток золотой шар	200	0,00	0,00	18,60	3,20	1,20	3,60	122,00	74,40
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Ватрушка с повидлом	75	7,29	5,68	26,83	169,55	51,88	4,97	0,11	169,00
Итого			56,61	57,85	223,58	789,12	553,30	56,72	209,13	1433,10
Второй день Вторник										
<i>Завтрак</i>		выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
413/2004	Сосиска отварная	50	11,10	23,90	1,60	3,72	118,50	10,00	0,00	133,00
486/1994	Рагу овощное	150	2,12	5,90	12,29	29,72	26,44	1,05	33,20	122,35
637/1994	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	2,24	25,27	53,90	50,98	2,49	4,50	140,92
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25

	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	<u>Обед</u>									
	Помидор свежий	60	0,60	0,00	2,28	13,51	12,10	0,53	3,91	13,20
128/1994	Рассольник домашний со сметаной	250/10	11,20	4,50	12,70	98,00	69,80	7,20	40,50	222,12
64/02	Колбаски "Витаминные" с соусом	75/30	11,70	8,80	2,00	133,72	15,52	154,6	2,1	134,00
333/04	Макароны отварные с овощами	150	5,25	6,15	30,61	10,41	9,70	1,56	0,00	214,50
585/1994	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,00	23,56	15,56	8,24	4,86	10,40	31,00
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	ИТОГО		55,63	52,35	190,71	695,54	379,78	207,41	120,93	1306,53
	<u>Третий день среда</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Помидор свежий	60	0,60	0,00	2,28	13,51	12,10	0,53	3,91	13,20
63/2003	Фрикаделька куриная с/с	80	11,22	14,97	7,35	199,05	23,35	138,90	2,07	240,00
482/1994	Капуста тушеная белокочанная	75	1,81	2,18	8,43	44,09	15,39	1,02	44,52	60,50
472/1994	Картофельное пюре	75	1,80	4,11	13,48	12,86	28,08	0,71	12,55	97,57
629/1994	Чай с молоком	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	87,00
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	<u>Обед</u>									
110/1994	Борщ с капустой со сметаной	250/5	2,00	5,20	13,10	222,88	123,63	9,03	9,78	106,00
403/1994	Плов	150	20,33	20,69	33,71	9,00	21,00	2,60	0,00	406,73
Акт/отр	Компот из кураги	200	0,60	0,00	31,40	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Фрукт свежий	140	0,64	0,00	18,08	25,60	14,40	3,52	20,80	65,52
	ИТОГО		48,38	50,97	201,81	871,49	479,85	180,51	96,15	1425,76
	<u>Четвертый день четверг</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Сыр порционно	15	4,02	4,1	0	225,5	81,6	0,05	0,42	54
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	0,3	1,9	0,05	0	74,85

	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
50/2003	Котлета Детская	80	8,81	6,80	6,80	23,20	12,65	14,46	1,20	122,51
257/1994	Каша гречневая молочная	150	4,05	6,90	23,85	17,31	64,56	1,20	0,61	180,00
628/1994	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	<u>Обед</u>									
132/1994	Суп из овощей	250	1,2	4,6	14,6	85,63	59,48	6,6	28,25	125,64
431/1994	Макаронник	150	9,65	8,58	21,48	46,29	25,29	17,31	1,78	201,64
	Кисель "Золотой шар"	200	0,08	0,00	16,28	3,20	1,20	3,60	50,00	65,38
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	итого		32,59	27,74	178,45	512,98	236,68	70,91	108,26	1051,56
	всего за 1-ю неделю		296,76	302,87	1158,26					7855,80
	<u>Седьмой день понедельник</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Сыр порционно	15	4,02	4,1	0	225,5	81,6	0,05	0,42	54
	Масло сливочное	10	0,06	5,24	0,09	0,3	1,9	0,05	0	74,85
255/1994	Каша молочная пшеничная	200	5,40	9,13	31,60	23,09	86,09	1,60	0,82	218,00
628/1994	Чай с/с	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	<u>Обед</u>									
	Суп с макронными изделиями	250	2,33	2,2	16,98	47,78	62,98	6,8	38	142,3
375/1994	Бефстроганов из говядины	100	17,40	12,30	5,20					203
482/1994	Капуста тушеная белокочанная	150	3,61	4,35	16,85	54,00	75,92	7,39	0,00	120,99
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,66	0,00	25,14	29,60	9,20	14,80	280,00	103,14
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Фрукт свежий	140	0,64	0,00	18,08	25,60	14,40	3,52	20,80	65,52
	итого		40,92	38,18	186,78	711,22	387,59	57,55	340,46	1267,99

Восьмой день Вторник										
Завтрак										
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал	
461/2003	Тефтели с соусом	60/30	8,26	12,61	6,90	10,20	15,48	0,28	2,12	209,20
469/1994	Макароны отварные с овощами	150	5,25	6,15	30,61	10,41	9,70	1,56	0,00	214,50
642/1994	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	18,40	122,14	0,92	1,00	153,28
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
Обед										
110/1994	Борщ с капустой со сметаной	250/5	2,00	5,2	13,1	22,88	123,63	9,03	9,78	106
	Запеканка картофельная с мясом	150	8,83	3,82	18,76	56,55	87,22	4,35	78,90	179,10
585/1994	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,00	23,56	15,56	8,24	4,86	10,40	94,74
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Пирожок с повидлом	75	3,48	7,58	25,54	25,53	11,00	10,36	10,58	133,00
	итого		40,33	40,12	224,65	496,53	445,91	56,48	139,10	1385,26

Девятый день среда										
Завтрак										
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал	
	Огурец свежий	50	9	0,4	0,55					16,5
64/2003	Колбаски Витаминные	80	7,63	8,63	1,52	89,15	10,35	103,07	1,40	163,50
486/1994	Рагу овощное	150	2,12	6,08	12,29	29,72	26,44	1,05	33,20	122,35
629/1994	Чай с молоком	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	87,00
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
Обед										
	Помидор свежий	60	0,60		2,28	13,51	12,10	0,53	3,91	13,20
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	99,75	101,5	10,43	25,5	235,16
416/1994	Шницель мясной	75	8,98	6,45	10,04	13,89	13,22	0,69	0,12	134,13
512/2004	Рис припущенный с овощами	150	3,80	6,40	37,80	227,00	31,20	0,78	13,94	227,00

	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	0,00	171,00	70,40
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Итого		50,71	37,38	199,96	929,52	524,71	145,15	277,59	1364,68

<u>Десятый день четверг</u>										
<u>Завтрак</u>										
		выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	0,30					63,00
	Йогурт	125	5,25	3,20	12,00	155,00	18,75	0,13	0,75	104,38
236/1994	Колобки творожные с соусом из кураги	150/20	21,00	15,60	30,00	30,14	209,10	5,14	0,54	315,00
628/1994	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	<u>Обед</u>									
76/1994	Икра овощная	100	0,90	2,60	4,30					45,00
122/1994	ПЦи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,00	4,30	10,00	117,05	58,5	7,13	21,73	120,21
305/1994	Рыба припущенная	75	14,85	7,40	7,40	91,28	38,04	6,84	1,23	119,48
518/04	Картофель отварной	150	3,80	8,21	26,94	22,74	53,23	2,07	45,15	195,12
	Кисель "Золотой шар"	200	0,08	0,00	16,28	3,20	1,20	3,60	50,00	65,38
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Итого		59,78	46,77	180,06	724,76	434,32	48,25	119,82	1313,76

<u>Одиннадцатый день пятница</u>										
<u>Завтрак</u>										
		выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
Акг Ко	Салат из морской капусты	60	0,8	5,18	5,16	26,1	9,29	0,59	20,72	70,53
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	80	7,38	9,40	6,48	33,15	48,68	8,77	0,91	139,99
472/1994	Картофельное пюре	120	2,69	6,57	21,56	20,58	44,92	1,13	20,08	156,10
206/1994	Морковь с зеленым горош в мол соусе	30	1,00	1,74	4,85	11,51	7,87	0,34	3,48	39,06
629/1994	Чай с молоком	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	102,58
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25

<u>Завтрак</u>		выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
Акт КО	Салат из морской капусты	60	0,54	6,12	0,00	24,00	10,20	9,60	1,20	57,19
416/1994	Котлета мясная с соусом	80	18,76	18,30	25,92	27,98	242,13	0,06	0,45	210,20
36/2003	Рис с овощами	150	3,36	8,21	26,95	25,72	56,15	1,41	25,10	175,00
628/1994	Чай с/с	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Фрукт свежий	140	0,64	0,00	18,08	25,60	14,40	3,52	20,80	65,52
<u>Обед</u>										
122/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,00	4,30	10,00	117,05	58,5	7,13	21,73	88,00
401/1994	Гуляш из говядины	100	13,61	8,68	4,99	7,77	2,74	0,41	4,62	175,42
478/1994	Овощи припущенные	180	2,70	6,84	17,82	91,80	68,4	2,16	9	153,00
81/2003	Напиток золотой шар	200	0,00	0,00	18,60	3,20	1,20	3,60	122,00	74,40
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	36,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Ватрушка с повидлом	75	7,29	5,68	26,83	169,55	51,88	4,97	0,11	169,00
ИТОГО			57,60	59,14	240,10	800,52	562,85	56,31	205,43	1515,17

<u>Второй день Вторник</u>										
<u>Завтрак</u>		выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
413/2004	Сосиска отварная	50	11,10	23,90	1,60	3,72	118,50	10,00	0,00	133,00
486/1994	Рагу овощное	150	2,12	5,90	12,29	29,72	26,44	1,05	33,20	122,35
637/1994	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	2,24	25,27	53,90	50,98	2,49	4,50	140,92
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Фрукт свежий	140	0,64	0,00	18,08	25,60	14,40	3,52	20,80	65,52
<u>Обед</u>										
	Помидор свежий	60	0,60	0,00	2,28	13,51	12,10	0,53	3,91	13,20
128/1994	Рассольник домашний со сметаной	250/5	11,20	4,50	12,70	98,00	69,80	7,20	40,50	222,12
64/02	Колбаски "Витаминные" с соусом	75/30	11,70	8,80	2,00	133,72	15,52	154,6	2,1	134,00
333/04	Макароны отварные с овощами	180	6,30	7,38	36,73	12,49	11,64	1,87	0,00	257,40

131/1994	Суп картофельный с рыбой	250/20	1,84	8,00	5,96	76,58	102,28	8,73	5,68	121,00
416/1994	Котлета рыбная рубленая с маслом	100/5	11,85	13,54	13,24	36,44	317,79	0,07	0,59	222,1
472/1994	Картофельное пюре	180	4,32	9,84	32,35	30,86	67,39	1,70	30,12	234,17
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	0,00	171,00	70,40
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	36,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Ватрушка со сметаной	65	6,08	7,48	28,64	19,23	44,06	10,03	0,09	206,18
	итого		65,41	73,73	216,62	840,02	1068,51	50,09	210,03	1658,46
	Пятый день пятница									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
Акт Ко	Салат из морской капусты	60	0,8	5,18	5,16	26,1	9,29	0,59	20,72	70,53
33/2001	Рыба в омлете	75/30	16,89	14,01	3,20	87,42	62,51	47,16	0,14	176,98
470/1994	Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	25,72	56,15	1,41	25,10	166,50
81/2003	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	18,60	3,20	1,20	3,60	122,00	74,40
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	<u>Обед</u>									
	Помидор свежий	60	0,60		2,28	13,51	12,10	0,53	3,91	13,20
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,50	5,80	12,90	79,45	190,93	21,00	31,25	118,00
424/1994	Биточки паровые	100	12,63	9,06	7,69	3,40	11,64	0,09	0,11	143,53
476/1994	Рагу овощное	180	2,54	8,16	14,75	29,72	26,44	1,04	33,19	146,82
588/1994	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	36,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	21,66	300,00	47,00	20,50	0,32	102,74
	итого		50,46	49,65	206,98	726,37	451,01	109,12	237	1308,77
	Шестой день суббота									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
50/2003	Котлета Детская	80	8,81	6,80	6,80	23,20	12,65	14,46	1,20	122,51
257/1994	Каша гречневая молочная	150	4,05	6,90	23,85	17,31	64,56	1,20	0,61	180,00
628/1994	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25

	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Фрукт свежий	140	0,64	0,00	18,08	25,60	14,40	3,52	20,80	65,52
	<i>Обед</i>									
132/1994	Суп из овощей	250	1,2	4,6	14,6	85,63	59,48	6,6	28,25	125,64
431/1994	Макаронник	200	22,60	25,00	41,40	61,72	33,72	23,08	2,37	488,00
	Кисель "Золотой шар"	200	0,08	0,00	16,28	3,20	1,20	3,60	50,00	65,38
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	36,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	итога		46,08	44,31	211,92	524,51	243,26	75,91	103,65	1394,49
	всего за 6 дней		342,00	345,75	1339,18					9092,42
	<i>Седьмой день понедельник</i>									
	<i>Завтрак</i>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Сыр порционно	15	4,02	4,1	0	225,5	81,6	0,05	0,42	54,00
	Масло сливочное	10	0,06	5,24	0,09	0,3	1,9	0,05	0	74,85
255/1994	Каша молочная пшечная	200	5,40	9,13	31,60	23,09	86,09	1,60	0,82	218,00
628/1994	Чай с/с	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	<i>Обед</i>									
	Суп с макаронными изделиями	250	2,33	2,2	16,98	47,78	62,98	6,8	38	142,3
375/1994	Бефстроганов из говядины	100	17,40	12,30	5,20					203,00
482/1994	Капуста тушеная белокочанная	180	4,33	5,22	20,22	64,80	91,10	8,87	0,00	145,19
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,66	0,00	25,14	29,60	9,20	14,80	280,00	103,14
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Фрукт свежий	140	0,64	0,00	18,08	25,60	14,40	3,52	20,80	65,52
	итога		41,64	39,05	190,15	722,02	402,77	59,03	340,46	1292,19
	<i>Восьмой день Вторник</i>									
	<i>Завтрак</i>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
461/2003	Тефтели с соусом	60/30	8,26	12,61	6,90	10,20	15,48	0,28	2,12	209,20

	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	0,30					63,00
	Йогурт	125	5,25	3,20	12,00	155,00	18,75	0,13	0,75	104,38
236/1994	Колобки творожные с соусом из кураги	150/20	21,00	15,60	30,00	30,14	209,10	5,14	0,54	315,00
628/1994	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	<u>Обед</u>									
76/1994	Икра овощная	100	0,90	2,60	4,30					45,00
122/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,00	4,30	10,00	117,05	58,5	7,13	21,73	120,21
305/1994	Рыба припущенная	100	19,80	9,87	0,00	91,28	38,04	6,84	1,23	159,31
518/04	Картофель отварной	180	3,60	7,38	32,33	27,89	63,87	2,48	54,18	324
	Кисель "Золотой шар"	200	0,08	0,00	16,28	3,20	1,20	3,60	50,00	65,38
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	36,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	итого		66,43	48,56	196,12	732,41	446,71	48,77	128,85	1543,72
	<u>Одиннадцатый день пятница</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
Акт Ко	Салат из морской капусты	60	0,8	5,18	5,16	26,1	9,29	0,59	20,72	70,53
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	80	7,38	9,40	6,48	33,15	48,68	8,77	0,91	139,99
472/1994	Картофельное пюре	120	2,69	6,57	21,56	20,58	44,92	1,13	20,08	156,10
206/1994	Морковь с зеленым горош в мол соусе	30	1,00	1,74	4,85	11,51	7,87	0,34	3,48	39,06
629/1994	Чай с молоком	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	102,58
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	<u>Обед</u>									
	Помидор свежий	60	0,60	0,00	2,28	13,51	12,10	0,53	3,91	13,20
128/1994	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,20	4,50	12,70	98,00	69,80	7,20	40,50	222,12
431/1994	Макаронник	200	22,60	25,00	41,40	61,72	33,72	23,08	2,37	488,00
Акт/контр	Компот из кураги	200	0,20	0,00	19,70	10,85	7,10	2,15	3,75	79,60

	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Ватрушка с повидлом	75	7,29	3,68	26,82					169,55
	Итого		54,14	59,89	214,93	619,92	475,38	67,99	98,24	1705,97
	Двенадцатый день суббота									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	вит С, мг	энергетическая ценность ккал
	Огурец свежий	60	10,8	0,48	0,66					19,8
	Плов из говядины	250	27,00	14,75	56,19	15,00	35,00	4,34	0,00	437,50
81/2003	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	7,70	3,20	1,20	3,60	60,00	30,92
	Хлеб витаминный	25	1,90	0,15	18,07	2,50	1,75	0,11	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	<u>Обед</u>									
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,50	5,80	12,90	79,45	190,93	21,00	31,25	210,00
416/1994	Биточек мясной	100	23,45	22,88	32,40	34,98	302,66	0,08	0,56	262,75
482/1994	Капуста тушеная белокочанная	180	4,34	5,23	20,23	105,82	36,94	2,45	106,85	145,20
588/1994	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	50	3,80	0,30	36,14	5,00	3,50	0,22	0,00	122,50
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Фрукт свежий	140	0,64	0,00	18,08	25,60	14,40	3,52	20,80	65,52
	Итого		78,83	50,15	255,43	571,90	638,38	58,44	219,88	1519,13
	Итого за 6 дней		337,95	304,80	1307,43					9613,61
	Итого за 12 дней		679,95	650,55	2646,61					18706,03
	Итого за 1 день		56,66	54,21	220,55					1558,84

<u>Третий день среда</u>										
<u>Завтрак</u>										
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал	
	Помидор свежий	60	0,60	0,00	2,28	13,51	12,10	0,53	3,91	13,20
63/2003	Фрикаделька куриная с/с	80	11,22	14,97	7,35	199,05	23,35	138,90	2,07	240,00
482/1994	Капуста тушеная белокочанная	75	1,81	2,18	8,43	44,09	15,39	1,02	44,52	60,50
472/1994	Картофельное пюре	75	1,80	4,11	13,48	12,86	28,08	0,71	12,55	97,57
629/1994	Чай с молоком	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	87,00
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		20,25	19,25	77,34	419,50	279,82	152,49	61,47	637,37
<u>Четвертый день четверг</u>										
<u>Завтрак</u>										
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал	
	Сыр порционно	15	4,02	4,1	0	225,5	81,6	0,05	0,42	54
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	0,3	1,9	0,05	0	74,85
297/1994	Запеканка творожн с сгущ молоком	150/20	23,97	17,61	18,09	45,21	209,10	7,71	0,81	235,99
642/1994	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	18,40	122,14	0,92	1,00	153,28
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		34,46	25,37	85,20	413,41	436,34	17,11	2,36	608,22
<u>Пятый день пятница</u>										
<u>Завтрак</u>										
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал	
Акт Ко	Салат из морской капусты	60	0,8	5,18	5,16	26,1	9,29	0,59	20,72	70,53
33/2001	Рыба в омлете	75/30	16,89	14,01	3,20	87,42	62,51	47,16	0,14	176,98
470/1994	Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	25,72	56,15	1,41	25,10	166,50
81/2003	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	18,60	3,20	1,20	3,60	122,00	74,40
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		23,33	25,68	70,40	266,44	150,75	61,14	168,09	578,51

<u>Шестой день суббота</u>										
<u>Завтрак</u>										
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал	
50/2003	Котлета Детская	80	8,81	6,80	6,80	23,20	12,65	14,46	1,20	122,51
257/1994	Каша гречневая молочная	150	4,05	6,90	23,85	17,31	64,56	1,20	0,61	180,00
628/1994	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		17,70	14,04	87,43	196,86	121,81	31,06	28,04	523,76
	энергет ценность за 1 неделю		146,02	149,69	510,92					3568,07
<u>Седьмой день понедельник</u>										
<u>Завтрак</u>										
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал	
	Сыр порционно	15	4,02	4,1	0	225,5	81,6	0,05	0,42	54
	Масло сливочное	10	0,06	5,24	0,09	0,3	1,9	0,05	0	74,85
255/1994	Каша молочная пшеничная	200	5,40	9,13	31,60	23,09	86,09	1,60	0,82	218,00
628/1994	Чай с/с	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		14,32	18,81	88,47	405,24	214,19	17,10	27,47	568,10
<u>Восьмой день Вторник</u>										
<u>Завтрак</u>										
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал	
	Помидор свежий	60	0,60	0,00	2,28	13,51	12,10	0,53	3,91	13,20
461/2003	Тефтели с соусом	60/30	8,26	12,61	6,90	10,20	15,48	0,28	2,12	129,14
469/1994	Макаронны отварные с овощами	150	5,25	6,15	30,61	10,41	9,70	1,56	0,00	214,50
642/1994	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	18,40	122,14	0,92	1,00	153,28
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00

	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		20,52	23,00	84,71	176,52	181,02	11,67	7,16	600,22
	Девятый день среда									
	Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Огурец свежий	50	9	0,4	0,55					16,5
64/2003	Колбаски Витаминные	80	7,63	8,63	1,52	89,15	10,35	103,07	1,40	163,50
486/1994	Рагу овощное	150	2,12	6,08	12,29	29,72	26,44	1,05	33,20	122,35
629/1994	Чай с молоком	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	87,00
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		26,17	18,41	72,28	314,37	267,79	120,38	62,93	549,65
	Десятый день четверг									
	Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	0,30					63,00
	Йогурт	125	5,25	3,20	12,00	155,00	18,75	0,13	0,75	104,38
236/1994	Колобки творожные с соусом из кураг	150/20	21,00	15,60	30,00	30,14	209,10	5,14	0,54	315,00
628/1994	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		34,19	23,74	76,48	309,49	254,45	16,27	1,52	633,43
	Одиннадцатый день пятница									
	Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
Акт Ко	Салат из морской капусты	60	0,8	5,18	5,16	26,1	9,29	0,59	20,72	70,53
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	80	7,38	9,40	6,48	33,15	48,68	8,77	0,91	139,99
472/1994	Картофельное пюре	120	2,69	6,57	21,56	20,58	44,92	1,13	20,08	156,10
206/1994	Морковь с зеленым горош в мол соусе	30	1,00	1,74	4,85	11,51	7,87	0,34	3,48	39,06
629/1994	Чай с молоком	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	102,58

	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		17,29	26,19	73,37	254,84	323,76	22,69	47,52	598,36
	Двенадцатый день суббота									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Огурец свежий	50	9	0,4	0,55					16,5
	Плов	200	21,60	11,80	37,80	12,00	28,00	3,47	0,00	350,00
81/2003	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	7,70	3,20	1,20	3,60	60,00	30,92
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		35,24	12,54	87,79	171,20	68,80	19,85	86,13	557,72
	<u>энергет ценность за 2 неделю</u>		147,73	122,69	483,10					3507,48

	Тринадцатый день понедельник									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
416/1994	Котлета мясная с соусом	80	18,76	18,30	25,92	27,98	242,13	0,06	0,45	210,20
516/1994	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	10,41	9,70	1,56	0,00	220,50
628/1994	Чай с/с	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		28,85	24,79	117,95	194,74	296,43	17,02	26,68	651,95
	Четырнадцатый день Вторник									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
413/2004	Сосиска отварная	50	11,10	23,90	1,60	3,72	118,50	10,00	0,00	133,00
482/1994	Капуста тушеная белокочанная	150	3,62	4,36	16,86	88,18	30,78	2,04	89,04	121,00

637/1994	Кофейный напиток с молоком	200	4,92	2,24	25,27	53,90	50,98	2,49	4,50	140,92
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		24,28	30,84	85,47	301,80	239,86	27,31	119,67	555,22
	<u>Пятнадцатый день среда</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
Акт Ко	Салат из морской капусты	60	0,8	5,18	5,16	26,1	9,29	0,59	20,72	70,53
449/1994	Плов из филе кури	200	15,20	13,00	36,20	234,96	40,30	257,60	7,66	330,00
629/1994	Чай с молоком	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	87,00
	Хлеб витаминный	40	3,04	0,24	20,96	8,00	5,60	0,36	0,00	98,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		22,94	21,60	87,16	428,56	265,39	270,23	30,71	626,63
	<u>Шестнадцатый день четверг</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Сыр порционно	15	4,02	4,1	0	225,5	81,6	0,05	0,42	54
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	0,3	1,9	0,05	0	74,85
430/1994	Запеканка картофельная с мясом	200	20,00	19,60	33,00	75,40	116,30	5,80	90,40	396,00
642/1994	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	18,40	122,14	0,92	1,00	153,28
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		30,49	36,19	78,01	443,60	343,54	15,20	91,95	768,23
	<u>Семнадцатый день пятница</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Помидор свежий	60	0,60	0,00	2,28	13,51	12,10	0,53	3,91	13,20
309/1994	Рыба тушенная в томате с овощами	80	9,36	5,20	4,48	20,61	53,34	1,42	6,50	104,00
486/1994	Рагу овощное	150	2,12	6,08	12,29	29,72	26,44	1,05	33,20	122,35
81/2003	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	18,60	3,20	1,20	3,60	122,00	74,40

	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Помидор свежий	60	0,60	0,00	2,28	13,51	12,10	0,53	3,91	13,20
461/2003	Тефтели с соусом	60/30	8,26	12,61	6,90	10,20	15,48	0,28	2,12	129,14
469/1994	Макароны отварные с овощами	150	5,25	6,15	30,61	10,41	9,70	1,56	0,00	214,50
642/1994	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	18,40	122,14	0,92	1,00	153,28
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		20,52	23,00	84,71	176,52	181,02	11,67	7,16	600,22
	<u>Двадцать первый день среда</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Огурец свежий	50	9	0,4	0,55					16,5
64/2003	Колбаски Витаминные	80	7,63	8,63	1,52	89,15	10,35	103,07	1,40	163,50
486/1994	Рагу овощное	150	2,12	6,08	12,29	29,72	26,44	1,05	33,20	122,35
629/1994	Чай с молоком	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	87,00
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		26,17	18,41	72,28	314,37	267,79	120,38	62,93	549,65
	<u>Двадцать второй день четверг</u>									
	<u>Завтрак</u>	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал
	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	0,30					63,00
	Йогурт	125	5,25	3,20	12,00	155,00	18,75	0,13	0,75	104,38
236/1994	Колобки творожные с соусом из кураг	150/20	21,00	15,60	30,00	30,14	209,10	5,14	0,54	315,00
628/1994	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	60,95
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		34,19	23,74	76,48	309,49	254,45	16,27	1,52	633,43

<u>Двадцать третий день пятница</u>										
<u>Завтрак</u>										
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал	
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	80	7,38	9,40	6,48	33,15	48,68	8,77	0,91	139,99
472/1994	Картофельное пюре	120	2,69	6,57	21,56	20,58	44,92	1,13	20,08	156,10
206/1994	Морковь с зеленым горош в мол соусе	30	1,00	1,74	4,85	11,51	7,87	0,34	3,48	39,06
629/1994	Чай с молоком	200	2,78	2,96	16,18	39,50	191,40	3,48	2,20	102,58
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Итого		16,49	21,01	68,21	228,74	314,47	22,10	26,80	527,83
<u>Двадцать четвертый день суббота</u>										
<u>Завтрак</u>										
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	энергетич ценность ккал	
	Огурец свежий	50	9	0,4	0,55					16,5
403/1994	Плов из говядины	200	27,11	27,59	44,95	12,00	28,00	3,47	0,00	324,00
81/2003	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	7,70	3,20	1,20	3,60	60,00	30,92
	Хлеб витаминный	20	1,52	0,12	10,48	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	120,00	18,80	8,20	0,13	41,10
	Фрукт свежий	100	2,00	0,00	22,60	32,00	18,00	4,40	26,00	70,20
	Итого		40,75	28,33	94,94	171,20	68,80	19,85	86,13	531,72
	энергет ценность за 4 неделю		152,44	133,30	485,09					3410,95
	всего за 4-и недели		609,03	548,43	2001,97					14182,33
	всего за 1 день		25,38	22,85	83,42					590,93