

	Завтрак													
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	23,03	0	55,94	144,19	217,19	4,86	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	286,32	1,31	34,93	54,51	112,34	1	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
	Итого за Завтрак	560	30	14,2	88,5	602	0,42	309,65	1,35	177,45	223,63	416,61	8,31	
	Итого за день	560	30	14,2	88,5	602	0,42	309,65	1,35	177,45	223,63	416,61	8,31	
	Понедельник, 2 неделя													
	Завтрак													
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	41,63	0,54	143,12	48,96	186,05	1,32	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
	Итого за Завтрак	480	18,8	14,4	84,7	543,7	0,33	58,88	1,22	331,3	104,38	396,23	4,13	
	Итого за день	480	18,8	14,4	84,7	543,7	0,33	58,88	1,22	331,3	104,38	396,23	4,13	
	Вторник, 2 неделя													
	Завтрак													
54-10г	Картофель отварной	180	5,4	6,6	31,8	208,4	0,16	10,01	13,1	74,49	40	130,34	1,41	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,09	316,07	2,73	52,64	56,02	209,02	1,05	
54-22хн	Кисель	200	0,2	0	12,9	52,9	0,01	2,45	1,44	65,49	5,43	10,28	0,12	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55	
	Итого за Завтрак	560	25,3	14,8	85,6	577	0,37	328,53	17,27	213,12	122,55	429,54	4,3	
	Итого за день	560	25,3	14,8	85,6	577	0,37	328,53	17,27	213,12	122,55	429,54	4,3	
	Среда, 2 неделя													
	Завтрак													
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	183,75	2,95	94,27	135,41	291,89	2,51	

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	108,08	2,11	4,31	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого за Завтрак	530	40,3	10,9	95,9	642,7	0,22	198,75	2,97	222,85	158,62	376,1	4,31
	Итого за день	530	40,3	10,9	95,9	642,7	0,22	198,75	2,97	222,85	158,62	376,1	4,31
	Четверг, 2 неделя												
	Завтрак												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	67,5	0	3,6	0	4,5	0,03
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	151,26	5,01	33,17	34,58	95,43	1,76
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого за Завтрак	545	14,3	15,3	60,1	434,1	0,28	219,14	6,17	124,27	60,24	188,35	4,28
	Итого за день	545	14,3	15,3	60,1	434,1	0,28	219,14	6,17	124,27	60,24	188,35	4,28
	Пятница, 2 неделя												
	Завтрак												
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	18,36	0	105,83	7,19	40,7	0,73
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5	0,04	1,48	0,38	20,86	17,54	123,04	1,57
54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,6	0,02	128,16	2,68	9,23	12,24	23,86	0,51
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого за Завтрак	610	26,2	19,8	89,2	640,1	0,23	148,3	3,1	222,5	61,9	274,68	5,26
	Итого за день	610	26,2	19,8	89,2	640,1	0,23	148,3	3,1	222,5	61,9	274,68	5,26
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	А	С	Са	Mg	P	Fe
		г	г	г	г	ккал	мг	мкг рет.экв	мг	мг	мг	мг	мг

	Средние показатели за Завтрак	550	25,98	13,71	79,54	545,33	0,28	165,2	7,07	224,5	113,76	324,89	4,64
	Средние показатели за период	550	26	13,7	79,5	545,3	0,3	165,2	7,1	224,5	113,8	324,9	4,6