

Прием пищи,наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
2 неделя										
понедельник										
50 Салат из свеклы с сыром с масл. раст.	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
294 Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
309Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
387Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
428Булочка	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										
47 Салат из квашен. капусты с яблоками с масл. раст	60	0,6	3,0	4,8	50,4	15,6	0,0	111,0	27,6	0,6
281Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
304 Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
388 Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	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
итого		32,5	21,8	100,7	723,9	15,6	0,0	665,6	618,9	4,6
среда										
235 Шницель рыбный	80	3,20	8,48	7,50	121,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
312 Картофельное пюре	150	3,00	5,00	24,00	159,00	30,00	0,00	853,00	27,00	1,00
14Масло сливочное	5	0,00	4,20	0,00	37,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00
71Помидоры свежие порционнно	30	0,00	0,00	1,00	7,00	8,00	0,00	87,00	4,00	0,00
344 Компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	7,00	0,00	112,00	7,00	1,00
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	25,00	4,00	0,00
Хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
итого		12,20	18,68	103,50	644,60	45,00	0,00	1134,00	55,00	2,00
четверг										
54 Салат из свеклы с яблоками и курагой масл. раст.	60	0,6	9,0	6,0	58,8	5,4	0,0	121,2	22,2	0,6
280 Фрикадельки в соусе	80/40	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
302 Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
350 Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		22,3	32,0	112,5	771,8	5,4	0,0	349,2	53,2	3,6
пятница										
267 Шницель рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
143 Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
71 Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
346 Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	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		22,9	19,8	100,9	679,5	19,0	28,0	668,6	594,3	2,0