



Рис отварной	150	3,70	5,40	36,40	210,10	0,00	18,40	46,60	6,90	0,50	54-6г/2020
Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,80	39,54	42,60	4,10	0,15	54-3соус/2020
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,68	17,25	220,00	168,00	1,10	54-21гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>итого</b>		<b>30,07</b>	<b>15,17</b>	<b>86,59</b>	<b>596,75</b>	<b>2,04</b>	<b>80,85</b>	<b>571,60</b>	<b>246,21</b>	<b>2,95</b>	
<b>четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	1,15	0,72	68,00	22,00	0,19	54-21з/2020
Котлеты,биточки,шницели	90	13,70	12,80	5,40	267,40	0,00	0,00	213,05	53,00	2,05	608/2014
Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,80	10,20	32,10	624,00	58,35	1,00	54-11г/2020
Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	0,38	30,20	6,90	0,80	54-3гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>итого</b>		<b>21,80</b>	<b>19,60</b>	<b>60,80</b>	<b>577,40</b>	<b>12,51</b>	<b>33,20</b>	<b>991,25</b>	<b>163,75</b>	<b>4,04</b>	
<b>пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
Тефтели рыбные	90/30	12,87	8,00	12,62	173,75	0,70	13,41	282,50	55,50	0,96	54-14р/2020
Макаронь отварные с сыром	160	7,90	6,80	28,60	207,70	16,97	33,70	57,50	126,00	10,00	54-3г/2020
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	30,60	118,20	2,60	0,00	108,00	58,00	0,40	859/2014
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>итого</b>		<b>24,47</b>	<b>15,40</b>	<b>94,72</b>	<b>604,65</b>	<b>20,27</b>	<b>47,11</b>	<b>504,00</b>	<b>263,00</b>	<b>11,36</b>	
<b>2 неделя</b>											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мкг)					№
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
<b>Понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	1,13	4,06	6,92	68,72	52,30	0,00	12,30	35,74	0,43	№9/2021
Котлеты,биточки,шницели	90	13,70	12,80	5,40	267,40	0,00	0,00	213,05	53,00	2,05	608/2014
Макаронь отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	0,00	26,60	53,00	106,00	0,70	54-1г/2020

Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	0,38	30,20	6,90	0,80	54-3гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>вторник</b>		<b>23,93</b>	<b>22,96</b>	<b>74,62</b>	<b>671,02</b>	<b>53,46</b>	<b>26,98</b>	<b>364,55</b>	<b>225,14</b>	<b>3,98</b>	
<b>Завтрак</b>											
Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	2,40	18,00	49,00	11,00	0,40	54-20з/2020
Фрикадельки из кур	90/30	11,36	10,56	12,08	195,44	0,90	11,80	58,60	39,50	0,50	672/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,0	19,2	219,0	15,00	0,2	54-4г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,17	50,00	0,10	54-1хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>итого</b>		<b>25,36</b>	<b>17,56</b>	<b>94,28</b>	<b>637,24</b>	<b>3,30</b>	<b>64,00</b>	<b>382,77</b>	<b>139,00</b>	<b>1,20</b>	
<b>среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
Фасоль консервированная	60	1,86	0,12	3,90	24,00	2,40	18,00	49,00	11,00	0,40	132/2005
Котлета рыбная (минтай)	90	14,10	2,80	8,60	115,90	0,16	22,00	301,00	36,00	0,90	54-3р/2020
Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	0,00	26,60	53,00	106,00	0,70	54-1г/2020
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,68	17,25	220,00	168,00	1,10	54-21гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>итого</b>		<b>29,36</b>	<b>13,42</b>	<b>80,60</b>	<b>554,10</b>	<b>3,24</b>	<b>83,85</b>	<b>679,00</b>	<b>344,50</b>	<b>3,10</b>	
<b>четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
Тефтели в соусе (1й вариант)	90/30	12,82	10,58	12,51	197,07	0,57	46,60	214,13	33,39	0,96	618/2014
Рис отварной	150	3,70	5,40	36,40	210,10	0,00	18,40	46,60	6,90	0,50	54-6г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>итого</b>		<b>20,22</b>	<b>16,58</b>	<b>78,31</b>	<b>538,97</b>	<b>0,57</b>	<b>65,30</b>	<b>337,53</b>	<b>68,29</b>	<b>2,16</b>	
<b>пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свеклы отварной	60	0,84	2,70	4,56	45,60	1,80	0,54	109,20	22,50	0,54	54-13з/2020
Биточек из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	0,56	5,66	206,40	43,71	1,20	54-23м/2020
Макароны отварные с сыром	160	7,90	6,80	28,60	207,70	16,97	33,70	57,50	126,00	10,00	54-3г/2020

