

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг									
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мг	Fe	И										

1 день: понедельник

Завтрак																					
205	Отварные макароны с маслом	205	7,5	5,76	36,04	226,16	0,08					0,0	6,62								1,52
430	Чай с сахаром	150	0,23	0,12	16,88	67,5	0	0	0	0			5,63	9	4,5	1,13					
	итог		7,73	5,88	52,92	293,66	0,08		0	0	0,4	12,25	9	4,5	2,65						

Завтрак 2																					
4	Кисель с витаминами «Витопшкка»	200	-	-	24,0	95,0	0,3	20,1	0,13	2,35	0,34	0	3,0	0	0	0					
	итог		-	-	24,0	95,0	0,3	20,1	0,13	2,35	0,34	0	3,0	0	0	0					

Обед																					
	суп гороховый с картофелем	150	4,35	3,63	5,55	72,48	0,6	8,76	0,2	0,29		43,44	7,84	33,36	1,55						
67	Гречневая каша	180	10,26	8,68	49,41	324,61	0,25	0			0,13	17,08			5,45						
110	Курица отварная	80	17,81	11,37	0	0,1	0,07				0,07	13,52			1						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	0,01	13,98			0,02	13,98			0,2						
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	168	0			0	0	0	0								
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	0	21	23	16	0,7						
	итого		39,72	27,95	131,98	730,55	0,95	22,44	0,21	0,79	0,22	109,02	30,84	49,36	8,9						

Подлик

73	Суп молочный с рисом	150	6	6,83	20,9	168	0,0	0,83	0	0	0,23	16			0,23	
					3		1					8,3				
147	хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,43		0		0		0				
					6											
430	Чай с сахаром	150	0,23	0,12	16,88	67,5	0	0	0	0		5,6	9	4,5	1,13	
												3				
	Итого		12,3	9,09	79,6	449,93	0,0	0,83		0	0,23	17	9	4,5	1,36	
			7		7		1					4,0				
	Среднедневная сбалансированность		<u>59,8</u>	<u>42,92</u>	<u>288,57</u>	<u>1569,14</u>										
			2													

2 день вторник

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	И				
Завтрак																				
189	Каша манная молочная	200/5	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	1,32	0,05	0,66		139,9	116,	19,	1,32					
					2							2	16	8						
430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	0	0	0	0		3,75	6	3,0	0,75					
1	бургерболды с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0	0	0	0,0	23,25			1,55					
											8									
14	сыр	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	0	132	75	5,5	0,15					

итог			15,79	31,59	75,12	646,24	0,21	1,32	0,1	0,76	0,8	298,92	197,16	28,3	3,77	
------	--	--	-------	-------	-------	--------	------	------	-----	------	-----	--------	--------	------	------	--

Завтрак 2

5	Напиток с витаминами «Витошка»	200	-	-	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	0,34	0	3,0	0	0	
	итог		-	-	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	0,34	0	3,0	0	0	

Обед

83	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	3,13	4,43	5,62	74,52	0,04	21,6	0,22	0,22		45,36	42,12	19,44	0,76	
147	хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
531	Плов	250	15,95	13,93	4	399,1	0,03	8,2			0,15	23,33			2,43	
6/н	Салат из свеклы	60	1	3,0	5,8	53,9	0	2,7	0	1,4		22,7	26,4	13,5	0,9	
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	0	21	23	16	0,7	
	итого		23,69	23,6	76,52	1126,52	0,09	32,5	0,23	2,12	0,15	112,39	91,52	49,94	4,79	

Полдник

224	Запеканка из творога со стученым молоком	80/25	18,62	9,52	16,94	232,4	0,06	0	0	0	0,56	161	224	25,2	0,84	
430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	0	0	0	0	0	3,75	6	3	0,75	
	Итого		18,77	9,6	28,19	277,4	0,6	0		0,56	0	164,75	230	28,2	1,59	
	Среднедневная сбалансированность		<u>58,21</u>	<u>64,79</u>	<u>198,83</u>	<u>2130,16</u>										

3 день: среда

№ ГК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг									
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	І	В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	І

Завтрак

176	Каша ячневая молочная вязкая	200	3,52	3,8	18,4	122,8	0,07	0,25				0,08	73,46						0,45	
1	бутерброды с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0	0	0	0	0,08	23,258						1,55	1
430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	0	0	0	0	0	0	3,75	6	3	0,75				
	итого		9,79	18,96	66,2	507,8	0,19	0,25	0	0	0	0,16	100,46	6	3	2,75				

Завтрак 2

4	Кисель с витаминами «Витопка»	200	-	-	24,0	95,0	0,3	20,1	0,13	2,35	0,34	0	3,0	0	0					
	итог		-	-	24,0	95,0	0,3	20,1	0,13	2,35	0,34	0	3,0	0	0					

Обед

92	Суп картофельный с клецками	250\10	3,74	2,97	19,97	121,68	0,14	12,48	0,21	0,21	0	26	81,12	33,28	1,25					
351	Рагу овощное	135	3,06	6,03	11,79	115,2	0,52	9,9	0,68	0,36	0	39,6	79,24	23,0,99						
30	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34	0,01	1,12				7,64		1,19						
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	168	0		0	0	0	0	0							
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	0	21	23	16	0,7					
	итого		13,94	13,94	107,42	569,88	0,69	23,5	0,9	1,07	0	94,24	183,32	72,68	4,13					

Полдник

435	Ряженка	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0		248	184	28	0					
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	168	0		0	0	0	0	0							

Итого		12,1 4	4,14	50,2 6	248	0,0 4	1	0		0	248	18 4	28	0	
Среднедневная сбалансированность		<u>35,8</u> 2	<u>37,04</u>	<u>247,</u> <u>88</u>	<u>1420,68</u>										

4 день: четверг

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Эн/ц, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мг	Fe	И				
Завтрак																				
189	Каша пшеничная молочная	200,5	7,39	9,11	32,2 1	241,56	0, 16	1,32	0,05	0,13		145 ,2	18 2,1	47, 52	2,64					
1	бургербороды с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0	0	0	0,08	23,2 5			1,55					
14	сыр	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	0	132	75	5,5	0,15					
430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,2 5	45	0	0	0	0	0	3,7 5	6	3	0,7 5					
	итого		17,1 1	32,52	80,0 1	681,06	0,35	1,32	0,1	0,23	0,08	304 ,2	26 3,1	56, 02	5,0 9					
Завтрак 2																				
5	Напиток с витаминами «Витошка»	200	-	-	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	0,34	0	3,0	0	0					
	итог		-	-	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	0,34	0	3,0	0	0					

Обед

30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,18	6,78	81,23	0,0 6	12,48			8,38	73,9 3			1,1	
239	Котлета рыбная рубленая запеченная	70	9,3	6,8	10,5	139,6	0,1	0,1	0	2,6	0	18,5 ,7	129	22,6	0,9	

205	Отварные макароны с маслом	205	7,5	5,76	36,04	226,16	0,0				0,04	6,62			1,52	
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	0,0	13,98			0,02	13,9			0,2	
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	168	0			0	0	0				
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,0	0	0,01	0,5	0	21	23	16	0,7	
	итого		27,95	19,01	130,3	780,35	0,2	26,56	0,01	3,1	08,44	134,03	152,7	38,6	4,42	

Полдник

433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	0	121	90	14	1	
471	Булочка «веснушка»	60	4,32	3,6	32,64	182,4	0,08	0	0,02	0,6		10,8	38,4	6,6	0,48	
	Итого		7,22	6,1	57,44	316,4	0,12	1	0,03	0,6	0	131,8	128,4	20,6	1,48	
	Среднедневная сбалансированность		<u>52,28</u>	<u>57,63</u>	<u>286,7</u>	<u>1857,81</u>										

5 День: пятница

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					I
							B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe				

Завтрак

189	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200\5	5,15	8,32	28,51	209,88	0,0	1,32	0,05	0,66	0	142,24	139,92	30,36	1,32	
1	бургерборды с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,1	0	0	0	0,08	23,2			1,55	
430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	0	0	0	0	0	3,7	6	3	0,75	
	итого		11,42	27,28	76,31	594,88	0,1	1,32	0,05	066	0,08	169,24	145,92	33,36	3,62	

Завтрак 2

4	Кисель с витаминами «Витопшка»	200	-	-	24,0	95,0	0,3	20,1	0,13	2,35	0,34	0	3,0	0	0	
	итог		-	-	24,0	95,0	0,3	20,1	0,13	2,35	0,34	0	3,0	0	0	

Обед

92	Суп картофельный с клецками	250\10	3,74	2,97	19,97	121,68	0,14	12,48	0,21	0,21	0	0	26	81,12	33,28	1,25
258	Жаркое по-домашнему	220	23,5	24,1	20,3	392,8	0,2	10,5	0	3,3	0	0	23,9	24,5,1	48	3,8
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	168	0			0	0	0	0	0		
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	0	0	21	23	16	0,7
	итого		33,98	33,81	113,83	813,48	0,36	22,98	0,22	4,01	0	0	70,9	34,9,2	97,28	5,75

Подлик

430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	0	0	0	0	0	0	3,75	6	3	0,75
1	бургерболды с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0	0	0	0,08	0,08	23,25			1,55
	Итого за день		6,27	18,96	47,8	385	0,12	0	0	0	0,08	0,08	27	6	3	2,3
	Среднедневная сбалансированность		<u>51,67</u>	<u>80,05</u>	<u>261,94</u>	<u>1888,36</u>										

6 день: понедельник

№ ТК	Блюдо	Выход, г	БЖУ, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
------	-------	----------	--------	---------	-------------	------------	--------------	--	--	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--	--	--	--

Итого за день	12,3 5	25,83	74,3 6	575,5	0,13	0,8 3	0	0	0,31	197, 26	9	4,5	2,91	
Среднедневная сбалансированность	<u>51.7</u> 4	<u>65.96</u>	<u>283.</u> 86	<u>1928.05</u>										

7 день: вторник

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	И				
Завтрак																				
4/4	Каша кукурузная молочная	100	3,43	4,86	4,16	151,46	0	0	0	0	0	0	0	0						
1	бургерброды с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0	0	0,08	23,2 5		1,55							
430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	0	0	0	0	3,7 5	6	3	0,75						
	итого		9,78	23,82	51,96	536,46	0,12		0	0,08	27	6	3	2,3						

Завтрак 2

4	Кисель с витаминами «Витпошка»	200	-	-	24,0	95,0	0,3	20,1	0,13	2,35	0,34	0	3,0	0	0	
	Итого		-	-	24,0	95,0	0,3	20,1	0,13	2,35	0,34	0	3,0	0	0	

Обед

91	Расольник ленинградский со сметаной	250/10	2,81	4,47	17,4	121,68	0,09	8,3	0,21	0,21		26	75,92	27,04	1,04	
306	Голубцы ленивые	200	17,9	22,5	15,4	337,0	0	24,2	0	4,8	0	75,5	184,8	40,7	3,4	
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	168	0		0	0	0	0	0			
402	Компот сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	0	21	23	16	0,7	
	Итого		27,71	29,21	106,43	757,68	0,11	32,52	0,22	5,51	0	122,5	283,72	83,74	5,14	

Полдник

430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,2	45	0	0	0	0	0	3,7	6	3	0,75	
	печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	0	5,8	18	4	0,4	
	Итого		1,65	2,08	26,1	128,4	0	0	0	0	0	9,5	24	7	1,15	
	Среднедневная сбалансированность		<u>39,14</u>	<u>55,11</u>	<u>208,54</u>	<u>1517,54</u>										

8 день: среда

№ ГК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	І		
189	Каша манная молочная	200/5	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	1,32	0,05	0,66		139,9	116,16	19,8	1,32			
Завтрак																		

№ ГК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	І		

Завтрак

189	Каша пшеничная молочная	200\5	7,39	9,11	32,2	241,56	0,16	1,32	0,05	0,13		145,2	182,16	47,52	2,64	
1	бургерборды с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0	0	0	0,08	23,25			1,55	
14	сыр	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	0	132	75	5,5	0,15	
430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,2	45	0	0	0	0	0	3,75	6	3	0,75	
	итого		17,11	32,52	80,0	681,06	0,35	1,32	0,1	0,23	0,08	304,2	263,16	56,02	5,09	

Завтрак 2

4	Кисель с витаминами «Витопшка»	200	-	-	24,0	95,0	0,3	20,1	0,13	2,35	0,34	0	3,0	0	0	
	итог		-	-	24,0	95,0	0,3	20,1	0,13	2,35	0,34	0	3,0	0	0	

Обед

30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,18	6,78	81,23	0,06	12,48			8,38	73,93			1,1	
231	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,5	4,6	108,8	0,1	1,5	0,3	2,4	0	34,86	151	40,3	0,9	
205	Отварные макароны с маслом	205	7,5	5,76	36,04	226,16	0,08			0,04	6,62				1,52	
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	168	0			0	0	0	0			
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	0	21	23	16	0,7	
	итого		28,29	15,68	117,98	715,19	0,26	13,98	0,31	2,9	8,42	136,35	174,6	56,3	4,22	

Полдник

433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	0	121	90	14	1	
-----	-----------------	-----	-----	-----	------	-----	------	---	------	---	---	-----	----	----	---	--

1	бутерброды с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,1 2	0	0	0	0,08	23,2 5					1,55	
	Итого		9,02	21,38	61,3 5	535,35	0,1 6	1	0,01		0,08	144 ,25	90	14	2,55			
	Среднедневная сбалансированность		<u>54,4</u> 2	<u>69,58</u>	<u>283,</u> 34	<u>2026,6</u>												

10 день: пятница

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	И				
Завтрак																				
189	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200\5	5,15	8,32	28,51	209,88	0,0 5	1,32	0,05	0,66	0	142 ,24	139 ,92	30, 36	1,32					
1	бургерборды с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,1 2	0	0	0	0,08	23,2 5		1,55						
430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	0	0	0	0	0	3,7 5	6	3	0,75					
	итого		11,42	27,28	76,31	594,88	0,1 7	1,32	0,05	0,66	0,08	169 ,24	145 ,92	33, 36	3,62					
Завтрак 2																				
5	Напиток с витаминами «Витошка»	200	-	-	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	0,34	0	3,0	0	0					
	итог		-	-	19,0	80,0	0,3	20,0	0,12	2,34	0,34	0	3,0	0	0					
Обед																				
149	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,0	18,3	113,0	0,0 4	21,6	0,22	0,22		45, 36	42, 12	19, 44	0,76					
351	Рагу овощное	135	3,06	6,03	11,7 9	115,2	0,5 2	9,9	0,68	0,36	0	39, 6	79, 2	23, 4	0,99					

