



Салат из свежлы с маслом	80	1,1	6,6	6,4	88,0	7,3	4,8	16,1	29,7	1,0	64-2003
Тертели из говядины с рисом	120/50	15,7	26,0	19,9	377,0	1,5	0,0	23,2	9,6	0,9	462-2004
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268,0	0,0	0,0	145,9	15,5	5,0	297-2004
Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6	0,0	3,13	6,0	0,8	585-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>31,1</b>	<b>39,0</b>	<b>115,2</b>	<b>943,0</b>	<b>10,4</b>	<b>4,8</b>	<b>244,3</b>	<b>72,8</b>	<b>7,8</b>	
<b>четверг</b>											
<b>завтрак</b>											
Огурец соленый	60	0,0	0,0	2,0	7,2	6,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339,0	1,6	0,0	7,2	8,0	0,4	436-2004
Компот из апельсина	200	0,4	0,1	17,3	70,0	12,0	0,0	5,7	15,4	0,2	636-2004
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>23,2</b>	<b>20,2</b>	<b>69,6</b>	<b>558,2</b>	<b>19,6</b>	<b>0,0</b>	<b>110,9</b>	<b>42,3</b>	<b>0,5</b>	
<b>пятница</b>											
<b>завтрак</b>											
Салат из свеж капусты	80	1,8	3,6	8,4	73,0	18,2	0,0	17,1	0,6	49,0	43-2004
Котлета рыбная	120/10	19,3	20,9	15,5	329,0	0,3	0,1	25,5	39,8	1,1	388-2004
Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168,0	6,2	0,0	35,3	43,7	1,3	520-2004
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,5	0,0	27,0	110,4	0,9	693-2004
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>32,4</b>	<b>33,5</b>	<b>91,1</b>	<b>805,0</b>	<b>25,2</b>	<b>0,1</b>	<b>160,8</b>	<b>206,5</b>	<b>52,3</b>	
<b>2 недели</b>											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины, микроэлементы (мг)			Регент №		
		Б	Ж	У	еская	С	А	Mg	Ca	Fe	
<b>Понедельник</b>											
<b>завтрак</b>											
Виточки	120/50	21,6	17,5	17,4	315,0	0,8	0,0	20,9	25,4	1,0	451-2004
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268,0	0,0	0,0	145,9	15,5	5,0	297-2004

Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,2	3,6	60,9	13,5	0,0	11,8	12,6	0,57	39-1997г
Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6	0,0	3,13	6,0	0,8	585-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>Итого</b>		<b>36,6</b>	<b>27,1</b>	<b>109,9</b>	<b>853,9</b>	<b>15,9</b>	<b>0,0</b>	<b>237,7</b>	<b>71,6</b>	<b>7,4</b>	
<b>вторник</b>											
<b>завтрак</b>											
Гуляш из отварной говядины	100/75	22,5	19,9	7,9	298,0	0,4	0,0	19,9	13,4	2,1	141-2002
Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168,0	6,2	0,0	35,3	43,7	1,3	520-2004
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,2	41,0	2,8	0,0	0,8	3,1	0,1	686-2004
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>Итого</b>		<b>30,4</b>	<b>26,2</b>	<b>97,7</b>	<b>649,0</b>	<b>9,4</b>	<b>0,0</b>	<b>112,0</b>	<b>72,2</b>	<b>3,4</b>	
<b>среда</b>											
<b>завтрак</b>											
Салат из моркови с яблоком	80	0,7	2,7	6,7	54	2,1	0	18,48	15,31	0,63	49-2004
Зразы ленивые	100	12,50	19,20	12,10	307,00	0,64	0,07	21,98	34,68	1,26	Киров обл
Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241,0	10,2	0,0	72,5	66,4	1,5	297-2004
Какао	200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,5	5,0	12,2	105,9	0,1	693-2004
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>Итого</b>		<b>25,2</b>	<b>28,9</b>	<b>107,8</b>	<b>837,0</b>	<b>13,4</b>	<b>5,1</b>	<b>181,1</b>	<b>234,2</b>	<b>3,5</b>	
<b>четверг</b>											
<b>завтрак</b>											
Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136,0	29,7	0,0	35,3	92,4	1,4	534-2004
Тефтели из говядины с рисом	120/50	15,7	26,0	19,9	377,0	1,5	0,0	23,2	8,6	0,9	462-2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	685-2004
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>Итого</b>		<b>23,7</b>	<b>31,9</b>	<b>76,8</b>	<b>690,0</b>	<b>31,2</b>	<b>0,0</b>	<b>114,6</b>	<b>113,2</b>	<b>2,3</b>	
<b>пятница</b>											
<b>Обед</b>											
Рыба запеченая с морковью	100	32,80	22,80	7,50	368,00	1,18	0,07	47,73	150,72	0,93	253-2010
Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5,0	40,0	235,0	0,0	0,0	8,8	11,2	0,9	332-2004

