

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	31	13,3	88,5	598,6
	Итого за день	560	31	13,3	88,5	598,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-28г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-21Гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	25,5	22,4	78,1	615,6
	Итого за день	560	25,5	22,4	78,1	615,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	29,4	22,4	86,7	666,8
	Итого за день	500	29,4	22,4	86,7	666,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	33,5	13,1	80,2	572,8
	Итого за день	560	33,5	13,1	80,2	572,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	520	21,9	21,4	94,2	656,9
	Итого за день	520	21,9	21,4	94,2	656,9

Четверг, 2 неделя

Завтрак

Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак	560	26,1	19,8	87,7	633,8
Итого за день	560	26,1	19,8	87,7	633,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак	500	30,1	12,3	68,7	506,3
Итого за день	500	30,1	12,3	68,7	506,3

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A
532	27,95	18,92	83,55	616,49	0,3	0,38	0
532	28	18,9	83,6	616,5	0,3	0,4	0

Средние показатели за Завтрак
Средние показатели за период

Суммарные:

*Нормативна СВ - 120 -
Остаток 210 - 120 = 90*

54-17з
54-1г
54-18м
54-2гн
Пром.
Пром.

54-8г
54-23м
54-21гн
Пром.
Пром.

D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
MMF	MF	MF	MF	MF	MF	MF	MF	MMF	MMF	MMF
0,12	16,83	711,74	0	232,82	115,8	353,96	6,03	74,06	17,75	184,23
0,1	16,8	711,7	0	232,8	115,8	354	6	74,1	17,8	184,2