



№ рец.	Наименование дней недели, блюд	цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
День/неделя: Понедельник-1							
		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
<u>Завтрак</u>							
1 М	Бутерброд с маслом сливочным	13,00	60	3,54	11,24	22,33	204
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	23,30	200	4,376	3,796	14,364	120
382М	Какао с молоком	16,00	180	3,67	3,18	15,82	106,74
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты	10,00	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за _Завтрак		64,30	560	13,566	18,816	71,974	524,5
День/неделя: Вторник-1							
<u>Завтрак</u>							
101Л	Зеленый горошек	7,00	60	1,86	0,12	3,9	24
211М	Омлет запеченный с сыром	24,30	120	14,34	13,317	2,04	278
376М	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
432М	Булочка алтайская(печенье)	7,00	20	3,598	2,539	21,814	124,363
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты	16,00	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за _Завтрак		64,30	520	21,848	16,496	62,714	580,123
День/неделя: Среда-1							
<u>Завтрак</u>							
70М	Огурец соленый	8,00	60	0,48	0,06	1,02	6
270М/сжж,331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	23,30	90/20	8,5	11,16	9,6	226,19
125М	Картофель отварной с маслом сливочным	14,00	150	3,03	5,94	20,98	157,5
П.Т	Мармелад	8,00	15	0,015		11,91	48,15
П.Т	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
377М	Чай с сахаром с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62
Итого за _Завтрак		64,30	562	13,735	17,38	68,37	546,6
День/неделя: Четверг-1							
<u>Завтрак</u>							
3 М	Бутерброд с сыром	16,00	60	6,96	9,96	17,79	188,4
188М, 326М	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	26,30	150	6,91	5,34	39,53	236
376М	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
П.Т	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты	12,00	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за _Завтрак		64,30	530	15,92	15,92	91,78	578,16
День/неделя: Пятница-1							
<u>Завтрак</u>							
70М	Огурец соленый	8,00	60	0,48	0,06	1,02	6
246М	Гуляш из отварного мяса	25,30	100	13,36	14,08	3,27	164
128М	Картофельное пюре с маслом	13,00	150	3,255	6,41	19	181,5
377М	Чай с сахаром с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62

432М	Булочка с орехами пониженной калорийности "Алтайская"	7,00	50	4,2	2,49	21,83	127
П.Т	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Итого за _Завтрак		64,30	587	23,005	23,26	69,98	587,26
День/неделя: Понедельник-2							
_Завтрак							
70М	Помидор соленый	7,00	60	0,67	0,06	2,1	14
229М	Рыба тушенная с овощами	30,01	100	9,46	4,96	3,8	105
171М	Рис отварной с маслом	14,00	160	4,25	7,78	44,2	272,25
376М	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
П.Т	Печенье галетное	3,29	10	1	1	6,8	39,3
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Итого за _Завтрак		64,30	550	17,03	14,02	81,56	537,31
День/неделя: Вторник-2							
221М/326М	Сырники и молочным соусом	37,30	160	15,66	17,92	27,22	332
377М	Чай с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62
386М	Фрукты	18,00	150	2,5	0,75	12	142,5
Итого за _Завтрак		64,30	517	18,29	18,69	54,42	536,5
Всего за Вторник-2			517	18,29	18,69	54,42	536,5
День/неделя: Среда-2							
_Завтрак							
70М	Помидор соленый	7,00	60	0,67	0,06	2,1	14
255М	Печень по строгановски	24,30	100	13,26	11,23	3,52	185
171М	Каша гречневая рассыпчатая	13,00	150	8,29	8,95	37,07	262,5
376М	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты	10,00	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за _Завтрак		64,30	630	24,27	20,86	77,15	615,26
День/неделя: Четверг-2							
_Завтрак							
70М	Огурец соленый	8,00	60	0,48	0,06	1,02	6
301 М/330М	Тефтели из кур с рисом и соусом сметанным	32,30	90	13,34	9,93	5,06	252
203М	Макаронные изделия отварные с маслом	13,00	150	5,77	6,07	31,98	205,5
377М	Чай с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Итого за _Завтрак		64,30	527	21,3	16,28	62,92	572,26
День/неделя: Пятница-2							
_Завтрак							
3 М	Бутерброд с сыром 40/5/15	16,00	60	6,96	9,96	17,79	188,4
635М	Каша молочная рисовая с пшеном "Дружба"	21,30	200	6	3,93	43,33	233
376М	Чай с сахаром Каркаде	9,00	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Фрукты	16,00	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за _Завтрак		64,30	520	15,01	14,41	96,08	575,16
Всего за Пятница-2			520	15,01	14,41	96,08	575,16
				18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Итого за завтрак				183,974	176,132	736,948	5653,133

Среднее значение за завтрак	18,3974	17,6132	73,6948	565,3133
-----------------------------	---------	---------	---------	----------