

ТТК	Плошка московская	50	138	3,2	1	29,4	10	5	27	0,5	6	0,6	0,05	0
			608,9	24,8	15,8	90,8	361	93	238	4,52	11,2	11,6	0,37	63,4
			1129,7	46,5	54,5	119,7	585,4	127,9	585,9	8,92	36,76	14,4	0,83	63,7
День четвертый (четверг)														
Завтрак														
182	Каша рисовая молочная с маслом	150	123	3,4	7,3	30	88,9	20,5	94,3	0,3	39,5	0,8	0,04	1
2	Бутерброд с сыром и маслом сл.	20/25/10	164,9	7,8	8,9	18,5	207,3	10,2	67,8	1,05	0,12	0,3	0,05	0,03
№ 762-1997г. ТТК	Кофейный напиток на молоке	200	158	4,8	3,8	25,6	180	24	90	0,1	0	0	0,02	2,2
	Хлеб ржаной подливанный	20	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			529,6	20,5	19,5	86,2	497,5	87,9	434,4	2,9	87,8	2,3	0,32	3,4
Обед														
133	Суп картоф. с яйцом	250	166	5,6	5,8	20,5	42,1	30	107,8	1,8	0,4	1,9	0,25	8,6
598	Бефстроганов	90	177,1	15,4	11	4,6	37,4	36,3	136,4	2,5	0	0,6	0,11	0
442	Макаронны отварные с маслом	150/5	189	5,4	4,2	30	30	35	30	1	0	0	0,07	2,2
1. №32 сб 1983г	Овощи порционные	30	3,6	0,3	0	7,2	7	4	7	0,02	0	0	0,01	1,5
633	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	124	0,5	31,5	0,4	132	20	28	0,6	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной подливанный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			770,7	27,9	54,9	86,9	231,5	172,3	390,2	6,82	0,6	3,4	0,78	37,5
			1300,3	48,4	74,4	173,1	729	260,2	842,6	9,72	88,4	5,7	1,1	40,9
День пятый (пятница)														
Завтрак														
388	Котлета рыбная	90	169,4	11,6	7,7	12,2	40	31	114	1,1	0,3	0,5	0,01	1
№ 463 - 1994 г	Греча отварная	150	205,5	5,6	14,8	41,2	43,2	135	203	4,5	0,21	0,6	0,21	0
3	Бутерброд с сыром	20/25	121	6,7	5,8	10,3	304	12	141	0,4	0,46	0,4	0,03	0,2
684. 685	Чай сладкий	200	63	0,3	0	15,2	5	4	8	0,8	0	0	0	0,1
			485,1	21,6	18,2	50,5	393	75,9	346,3	3,4	1	1,1	0,18	7,5
Обед														
110	Борщ из свежей капусты со смет.	250/10	113,4	1,7	7,1	10,3	52	29	59	0,8	0,10	1	0,03	10
662	Тфтели мясные с рисом	100(50)	305	12,3	20	15,2	31	26	150	2,4	0,07	6,3	1,6	7,4
702	Компот из плодов или ягод сушёных с витамином «С»	200	80	0,6	0,2	18,4	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной подливанный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			570,4	26,9	27,7	59,5	225	91	289	5,3	0,17	8	1,69	44,8
			1055,5	48,5	45,9	110	618	166,9	635,3	8,7	1,17	9,1	1,87	52,3
День шестой (понедельник)														

Завтрак														
г.№д	Каша молочная «Дружба»	200/10	280	5,8	10,9	38,5	139	40	160	1,0	0,4	0,1	0,12	1,4
2	Бутерброд с сыром и маслом сл.	20/25/10	164,9	7,8	8,9	18,5	207,3	10,2	67,8	1,05	0,12	0,3	0,05	0,03
684,685	Чай сладкий	200	63	0,3	0	15,2	5	4	8	0,8	0	0	0	0,1
Обед														
147	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/15	145	4,9	6,7	15,8	26,4	11,7	38,5	0,7	0,2	1,3	0	0,8
461/587	Тефтели мясные с томатным соусом	90(50)	278,8	13,7	19,2	17,3	16,7	22,3	131,6	1,6	0,1	4,7	0,07	4,2
702	Компот из плодов или ягод сушёных с витамином «С»	200	80	0,6	0,2	18,4	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
ТТК	Хлеб ржаной подпорованный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
	Пиროг печеный с джемом	60	166	3,8	1,2	35,3	12	6	29	0,6	6,2	0,7	0,06	0
	Фрукты свежие	100	41	0,3	0	8,6	14	10	8	1,9	0	0,2	0,03	8,8
			782,8	25,6	27,7	111	211,1	86	287,1	6,9	6,5	7,6	0,21	41,2
			1302,4	41,7	46,6	179,7	573,7	157,2	653,2	9,9	55,2	8,7	0,53	42,9
День седьмой (вторник)														
Завтрак														
461	Тефтели из куриного филе	90	280,8	14,4	18	12	38,7	20,7	91,8	1,4	0,5	2,7	0,1	0,7
442	Макаронные отварные с маслом	150/5	189	5,4	4,2	30	30	35	30	1	0	0	0,07	2,2
684,685	Чай сладкий	200	63	0,3	0	15,2	5	4	8	0,8	0	0	0	0,1
3	Бутерброд с сыром	20/25	121	6,7	5,8	10,3	304	12	141	0,4	0,46	0,4	0,03	0,2
			692,8	25,2	30	76,1	350,7	102,7	299,8	3,2	1,16	3,3	0,16	1
Обед														
133	Суп картофельный из свеж. рыбы	200/15	100	2	1,7	12,3	34	23	78	1,5	0,2	1	0,1	7,5
451	Котлета из говядины	80	201,6	11,5	12,2	10,1	21	24	138	2,7	0	0,38	0,1	0
№ 463 - 1994 г	Тренила отварная	150	205,5	5,6	14,8	41,2	43,2	135	203	4,5	0,21	0,6	0,21	0
702	Компот из плодов или ягод сушёных с витамином «С»	200	80	0,6	0,2	18,4	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной подпорованный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			648,1	25,9	33,5	90,5	274,6	236,3	405,4	9,9	0,31	2,9	0,4	37,4
			1340,9	51,1	63,5	0,56	625,3	339	705,2	13,1	1,47	6,2	1,3	38,4
День восьмой (среда)														
Завтрак														
436	Жаркое по - домашнему	150	185,3	13,3	7,3	16,1	150	24	70	1,4	5,1	0,3	0,2	13
г.№32 сб. 1983г	Овощи порционные	30	3,6	0,3	0	7,2	7	4	7	0,02	0	0	0,01	1,5

Т. №32 сб. 1983г	Овоши порционны	30	7,2	0,3	0	1,3	7	4	7	0,02	0	0	0,2	0,02	1,5
700	Напиток клюквенный	200	97	0,1	0	18,7	108	2	10	0,2	0	0,2	0,04	0	26
	Хлеб ржаной колдованный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,03	8,8	
	Фрукты свежие	100	41	0,3	0	8,6	14	10	8	1,9	0	0,2	0,49	47,9	
			759	26,1	26,7	85,7	238,5	101,5	393,5	7,5	0,7	8,41	0,73	48,2	
			1387	48,6	68,7	153,9	632,1	266,9	863,4	14,9	1,73	11,71			
	Итого средняя за день 1257,47		В том числе: завтрак 563,37 обед 694,1												

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
	Белки, г.	Жиры, г.	Углево- ды, г.		A, мкг	E, мкг	B1, мкг	C, мкг	Ca, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг							
	18,15	19,96	61,89	2674,7	206,82	71,11	16,14	437,7	6024,9	2214,6	7508,8	105,38							
				1257,47	302,85	7,14	1,91	437,7	6624,6	221,56	750,88	19,54							

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности