

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Угледо ы	Калори и	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-	B1	B2	PP	C
	Понедельник																	
10	1. Бутерброд с маслом, сыром	30,25	4,61	7,30	8,98	95,80	460,60	148,30	143,17	33,67	228,50	2,23	0,02	0,01	0,10	0,06	0,03	0,20
413	2 Колбаса отварная	80,00	7,80	16,70	1,20	213,00	133,00	403,50	110,00	17,50	10,00	0,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
334	3.Макароны запеченные с сыром	150,15	5,80	8,60	23,20	198,00	106,60	61,90	93,60	21,60	37,70	1,01	0,02	0,02	0,09	0,03	0,51	0,00
	4 Сок	200,00	1,00	0,00	21,20	94,00	10,25	205,10	11,96	6,80	11,96	0,51	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	3,41
	5.Хлеб ржан.	30,00	2,00	0,36	10,60	57,00	188,40	69,00	9,90	16,20	54,90	1,26	0,00	0,00	0,05	0,02	0,53	0,00
	Сумма калорий:		21,21	32,96	65,18	657,80	898,85	887,80	368,63	95,77	343,06	5,80	0,04	0,03	0,25	0,12	1,08	3,61
	Вторник																	
46	1.Овощи огурец свежий	75,00	0,75	0,00	3,50	16,90	30,00	217,50	10,50	15,00	17,50	0,68	0,38	0,90	0,05	0,03	0,42	18,80
478	2 Запеканка картофельная с мясом	150,5	14,60	13,90	24,10	270,00	586,20	1483,20	1783,00	146,40	75,60	2,41	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	3.Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00
693	4 Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,50	190,00	190,00	50,00	146,00	120,00	14,00	0,90	0,00	0,00	0,15	0,10	0,10	1,30
	Сумма калорий:		23,82	19,48	82,52	590,00	1090,20	1648,20	1945,50	293,40	181,10	5,41	10,00	0,00	0,24	0,14	0,98	1,30
	Среда																	
297	1 Греча рассыпчатая с маслом	150,00	3,40	5,80	35,30	210,40	2826,00	289,6	106,60	104,00	403,20	9,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
423	2 Бефстроганов	50,25	14,60	6,82	4,20	152,00	65,00	398,00	23,90	29,20	200,20	1,99	0,05	0,03	0,12	0,23	3,36	1,50
	3.Хлеб ржан.	30,00	2,00	0,36	10,60	57,00	188,40	69,00	9,90	16,20	54,90	1,26	0,00	0,00	0,05	0,02	0,53	0,00
	4 Фрукты (банан)	150,00	1,10	0,00	29,40	102,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,30	0,03	0,14	0,30	10,00
	5 Кисель "Валетек"	200,00	0,10	0,00	24,20	97,00	0,00	15,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,30	0,40	3,00	20,00
	Сумма калорий:		21,20	12,98	103,70	618,40	3105,40	760,20	156,40	158,40	669,30	14,85	0,17	0,33	0,50	0,79	7,19	31,50
	Четверг																	
46	1.Овощи огурец свежий	75,00	0,75	0,00	3,50	16,90	30,00	217,50	10,50	15,00	17,50	0,68	0,38	0,90	0,05	0,03	0,42	18,80
498	2 Котлета из мяса цыпленка	75,00	16,25	7,63	15,88	207,00	215,63	377,50	59,31	37,88	248,00	2,38	0,00	0,00	0,13	0,22	8,13	0,50
540	3 Рагу овощное	150,00	3,60	5,10	9,45	99,00	133,05	744,15	70,20	35,55	106,95	3,10	0,00	0,76	0,06	0,06	0,60	28,00
	4.Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00
638	5.Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	126,00	10,40	111,20	6,40	3,60	4,40	0,88	0,00	0,01	0,01	0,01	0,14	114,00
	Сумма калорий:		26,12	13,31	86,35	578,90	703,08	1565,35	162,91	119,03	468,35	9,14	0,38	1,67	0,34	0,36	10,17	161,30
	Пятница																	
382	1 Рыба запечённая с яйцом	75,00	7,20	8,60	12,23	157,50	149,25	275,00	45,00	28,63	186,60	1,10	0,30	0,02	0,09	0,04	0,45	0,47
520	2.Картофельное пюре (с маслом)	150,5	3,17	8,25	21,75	189,00	25,14	109,27	1,28	4,43	7,44	0,17	0,02	0,04	0,02	0,02	0,40	7,70
	3.Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00	314,00	115,00	16,50	27,00	91,50	2,10	0,00	0,00	0,09	0,04	0,88	0,00
686	4 Чай с лимоном	200,7	0,20	0,10	15,10	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	5. Слойка с сахаром	50,00	1,98	2,55	21,72	93,00	460,60	148,30	143,17	33,67	228,50	2,23	0,02	0,01	0,10	0,06	0,03	0,20
	Сумма калорий:		16,87	20,08	96,72	629,50	948,99	647,57	205,95	93,73	514,04	5,60	0,34	0,07	0,30	0,16	1,76	8,37
	Итого:		109,22	98,81	434,47	3074,60	6746,52	5509,12	2839,39	760,33	2175,85	40,80	10,93	2,10	1,63	1,57	21,18	206,08