

Итого за день		540	15,4	17,8	64,8	480,7	0,24	0,11	19,35	0,07	10,02	378,2	534,6	234,9	42,6	174,6	5,49	30,59	2	56,45
Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,8	2,18	0,3	249,6	180,1	109,5	16,75	202,7	2,09	41,65	26,05	62,63
Чай с замороженными ягодами и сахаром																				
54-5гн-2020	(красная смородина)	200	0,3	0,1	10	42	0	0,01	1,61	0	10,28	3,81	58,02	65,57	7,28	10,85	0,88	0,13	0,12	2,18
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,6	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6	0,01	0,01	1,1	0	0	33	11	2,9	2	9	0,21	0	0	0
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	0,04	0,03	6,5	0	13	33,8	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	2,6	0,39	10,4
Пром.	Итого за завтрак	535	17,7	20	55,4	472,3	0,16	0,47	192	2,18	23,58	544,8	652,4	207,8	44,03	266,1	6,54	45,82	29,26	81,74
Итого за день																				
Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-32з	Морковь в нарезке	100	1,3	0,1	6,9	33,7	0,06	0,07	2000	0	5	21	200	27	38	55	0,7	5	0,1	55
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,5	219,4	46,62	120,2	181	4,05	22,28	3,52	16,06
461	Тедтели соусом	90	7,5	14,2	9,4	195	0,1	0,06	7,03	0,01	0,91	104,9	149,4	22,76	17,71	81,73	1,05	11,93	0,44	33,68
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	205	0,3	0,1	6,8	28,6	0	0,01	0,39	0	1,19	1,29	30,98	68,68	4,67	8,73	0,79	0,01	0,03	0,72
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Итого за завтрак	575	19,3	21,1	70,9	549,7	0,42	0,28	2027	0,1	7,1	398,4	670,2	173,8	189,6	371,5	7,76	40,54	5,74	112,66
Итого за день																				
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,1	20,1	130	0,12	0,1	18,85	0,07	10,38	161,3	634	75,21	28,57	84,38	1,05	28,49	0,75	43,23
499	Котлеты рубленые из птицы	50	7,8	6,4	7,2	117,1	0,04	0,06	17,57	0	0,33	163,1	88,2	21,63	10,33	72,62	0,75	14,82	1,74	51,66
630	Чай с молоком	200	1,6	1,1	15,9	80	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,74	81,55	103,6	9,92	46,33	0,8	4,5	0,88	10
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Итого за завтрак	560	16	12,4	74,7	474,2	0,25	0,26	49,32	0,07	23,01	575	1175	227,7	65,22	242,5	5,68	51,49	6,13	120,29
Итого за день																				
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9	4,2	12,6	0,18	0,9	0,09	5,1
516	Макаронные отварные вих 150	150	5,3	3,9	32,8	187,8	0,06	0,02	14,18	0,07	0	128,3	53,41	135,8	7,18	40,25	0,73	17,97	0,05	11,88
494	Бройлерный цыпленок запеченный в сушарях	90	20,1	21,7	3,2	288,5	0,07	0,14	51,82	0	0,83	229,3	195,3	22,13	20,31	171,5	1,75	24,92	1,12	148,76
Чай с замороженными ягодами и сахаром																				
54-5гн-2020	(красная смородина)	200	0,3	0,1	10	42	0	0,01	1,61	0	10,28	3,81	58,02	65,57	7,28	10,85	0,88	0,13	0,12	2,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Итого за завтрак	500	28,2	25,9	61,6	592,8	0,17	0,19	70,61	0,07	14,11	513,4	377	236,4	43,17	254,7	3,87	44,88	3,18	172,27
Итого за день																				
Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	2	0	1,5	0	13,2	0	0	9	0,03	0	0,3	0,6	0,48	0	0,6	0	0	0,02	0,06
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6,1	8,4	24,3	197,3	0,13	0,13	31,14	0,1	0,43	257,9	192,3	118,8	47,23	161,2	1,14	39,41	9,91	31,56
П/Ф	Блины, полуфабрикат	100	4,8	2,7	29,7	162,4	0,09	0,04	0	0	0	288	80,51	6,16	21,75	54,81	1,22	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	95	0,04	0,07	390,6	0	7,2	3,6	44,1	36	18	32,4	0,36	0	0	0
Пром.	молоко стухенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,3	49,1	0,01	0,06	7,05	0	0,15	19,5	54,75	46,05	5,1	32,85	0,03	1,05	0,45	5,25
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Итого за завтрак	577	15,6	14,5	109,8	631,7	0,33	0,33	442,8	0,13	17,78	745	1075	229,4	105,3	312,4	5,28	43,42	12,48	49,22
Итого за день																				
Средние показатели за Завтрак																				
Средние показатели за период																				
г	г	г	г	г	г	ккал	Мг	Мг	Мг рет.э	Мкг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг
546,5	18,57	16,86	73,85	521,18	0,24	0,29	0	0,42	15,49	0,42	15,49	520,4	0	251,7	74,16	276,4	5,48	39,9	12,8	85,96
546,5	18,6	16,9	73,9	521,2	0,2	0,3	0	0,4	15,5	0,4	15,5	520,4	0	251,7	74,2	276,4	5,5	39,9	12,8	86