

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ блю-да по ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				общие	в т.ч. животные	общие	в т.ч. растительные			11	12	13	14	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
		ПОНЕДЕЛЬНИК																
44	26/1	Салат витаминный	50	0,56	0,00	7,50	7,50	3,23	82,00	0,03	9,50	0,00	0,27	21,00	37,00	8,75	0,05	
61	657	Котлета рубленая (говядина 1 кат)	50/50	14,50	11,80	12,40	0,00	8,25	130,00	0,05	0,00	0,010	0,00	18,20	27,30	15,90	1,40	
47	472/1	Пюре картофельное	150	3,05	2,10	4,97	1,10	20,70	140,00	0,10	2,00	0,08	0,03	55,10	84,70	18,15	0,81	
	588	Компот из кураги (витамин С)	200	1,04	0,00	0,00	0,00	28,30	113,00	0,02	0,85	0,01	0,61	41,40	61,65	22,80	0,68	
		Хлеб витаминизированный	50	3,60	0,00	0,48	0,02	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	15,00	0,45	0,03	
				22,75	13,90	25,35	8,62	82,08	573,00	0,20	12,90	0,100	0,91	145,70	225,65	66,05	2,87	
		ВТОРНИК																
29	ТТК	Салат из моркови с изюмом	50	0,60	0,00	0,04	0,04	15,63	66,00	0,03	5,00	0,15	0,12	13,70	19,60	8,30	0,80	
	401/1	Гуляш из говядины (1кат)	50/75	12,40	12,00	6,00	0,00	10,12	120,00	0,06	0,01	0,01	0,24	27,00	42,00	27,00	1,65	
62	257/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,70	2,80	4,80	1,30	28,40	178,00	0,18	0,00	0,03	0,02	15,27	21,30	130,60	4,51	
	628/1	Чай с/с	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,90	0,90	0,90	0,18	
		Хлеб витаминизированный	50	3,60	0,00	0,48	0,20	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	7,00	0,45	32,50	
				22,50	14,80	11,42	1,54	90,85	530,00	0,30	5,56	0,19	0,38	66,87	90,80	167,25	39,64	
		СРЕДА																
49	ТТК	Салат "Бурячок"	100	0,52	0,00	7,53	3,70	2,88	82,00	0,01	34,88	0,01	0,19	16,51	27,26	7,42	0,30	
	303/1	Горбуша припущенная с овощами	75/5	13,90	6,30	8,03	2,40	3,40	168,00	0,07	0,60	0,40	0,38	125,00	177,00	21,00	0,77	
	405	Рис отварной	100	2,40	0,00	3,20	3,20	24,40	136,00	0,001	0,001	0,02	0,02	20,60	32,53	14,20	0,61	
21	пром.	Напиток "Золотой Шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	34,00	10,10	0,01	
		Хлеб пшенично-ржаной	50	3,60	0,00	0,48	0,20	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	15,00	0,45	0,03	
				20,42	6,30	19,24	9,50	70,28	569,00	0,68	65,91	0,93	7,09	192,11	285,79	53,17	1,72	
		ЧЕТВЕРГ																
		Салат Здоровье	100	1,24	0,00	10,00	10,00	9,20	132,00	0,04	34,80	0,00	0,02	16,60	64,00	7,40	0,30	
22	697	Кура отварная	75	16,20	16,20	15,86	0,20	0,09	207,00	0,08	1,00	14,40	3,00	10,40	16,00	12,80	0,90	
7	753	Макаронные отварные	100	3,47	0,00	3,20	0,00	227,00	124,00	0,18	3,60	0,03	0,03	28,80	56,00	20,13	0,71	
	762	Кофейный напиток	200	2,40	0,00	1,60	1,30	27,52	134,00	0,12	7,16	0,04	0,64	190,60	170,40	22,54	0,14	
		Хлеб витаминизированный	50	3,60	0,00	4,48	0,02	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	15,00	0,45	0,03	
				26,91	16,20	35,14	11,52	285,41	705,00	0,42	47,11	14,47	3,69	256,40	321,40	63,32	2,08	
		ПЯТНИЦА																
		Апельсин	140	1,35	0,00	0,00	0,00	31,50	57,00	0,02	46,66	0,00	0,02	46,70	70,00	26,24	17,50	
18	697(2)	Каша пшеничная молочная с маслом (молоко йод., 3,2%; масло 82,5%)	200/10	6,40	4,90	14,05	0,60	33,73	251,00	0,01	0,11	12,11	8,74	103,00	131,00	45,00	1,48	
68	759 (2)	Колбаска, запеченная в тесте	30/50	9,20	6,90	6,80	1,70	32,50	167,00	0,06	0,00	0,01	0,01	23,10	34,60	13,25	0,78	
	628/1	Чай с/с	200	3,50	3,50	3,20	0,00	27,00	92,00	0,04	0,00	0,00	0,00	128,10	0,90	17,50	0,64	
				20,45	15,30	24,05	2,30	124,73	567,00	0,13	46,77	12,12	8,77	300,90	236,50	101,99	20,40	