

По рекомендациям СанПиН 2.1.4.3590-20

Уд. л. снование блюда

Наименование блюда	Выход, г	Питательные вещества (г)		Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
		Жиры, г	Гликозиды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
дней понедельник																		
завтрак																		
Каша овсяная молочная без сахара 1/200	200	6,510	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,545	177,453	51,694	1,207						
Булгурборд ГОРЯЧИЙ (на рж хлебе) с отварным мясом и грибами и сыром 30/30/15	75	16,779	15,767	174,029	0,157	0,855	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672						
Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	200	1,830	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077						
поздний ужин	475	25,119	14,671	416,616	0,293	2,750	0,090	1,235	361,790	594,856	118,446	2,956						
завтрак																		
Винегрет овощной 1/60	60	0,772	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,098	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919						
Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,133	106,401	3,573						
Витонек мясной запеченный в соусе 1/90	90	11,077	13,238	176,225	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816						
Каша перловая с маслом 1/150	200	0,072	21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007						
Каша фруктово-ягодная без сахара 1/200	30	1,800	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350						
Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	730	24,696	99,357	730,423	0,687	30,206	0,423	11,267	115,114	361,465	169,950	7,186						
Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	490	49,815	145,383	1,147,031	0,980	32,956	0,517	12,502	476,904	756,302	288,396	10,142						
поздний ужин																		
даль вторник																		
завтрак																		
Огулец свежий 1/30	30	0,240	0,903	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084						
Каша перловая с маслом 1/150	80	14,061	14,919	215,466	0,400	0,900		3,503	13,986	95,265	13,932	0,941						
Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	150	4,726	4,359	37,108	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	121,651	0,960						
Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	30	1,800	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350						
Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	200	3,783	2,860	63,284	0,003	1,300	0,020	0,909	128,340	109,653	27,750	0,761						
Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	490	26,762	19,373	572,580	0,698	3,040	0,044	7,755	179,031	429,471	169,983	6,709						
поздний ужин																		
завтрак																		
Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	60	0,766	4,342	47,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,859	10,743	0,547						
Суп картофельный с горошком на бульоне 1/200	200	7,358	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	45,174	86,754	32,708	1,847						
Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	230	20,993	33,431	318,468	0,286	40,711	0,368	4,470	43,379	238,920	107,714	2,907						
Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	200	0,080	1,960	8,880	0,005	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442						
Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	30	1,800	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350						
Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	720	30,997	71,057	594,488	0,561	67,793	0,774	8,391	131,911	403,969	171,965	7,094						
поздний ужин																		
даль среда																		
завтрак																		
Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	490	57,758	40,070	143,852	1,258	70,833	0,818	16,146	310,942	833,440	341,048	13,803						

итрак														
Запеканка творожная без сахара со сметанным соусом	0	140	19,797	15,420	19,847	297,356	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
1/200/20	-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Фрукты свежие (яблоко) (в)/1/150	175 (СР № 374	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		11,178	4,949	4,464	0,494
Чай заварной без сахара 1/200	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	380	22,692	16,201	48,913	432,227	2,684	53,141	0,117	1,630	254,446	350,411	67,396	4,462
пого:														
476 (СР № 67	60	0,970	3,712	5,721	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	15,059	30,797	13,301	0,478	
439 (СР № 82	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193	
бульоне 1/200	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124	
Копченая Мелкоя ланка в соусе 1/90	150	2,772	7,126	18,881	150,344	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286	
Рагу из овощей 1/150	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102	
Компот из ягод з/м без сахара 1/200	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	730	21,655	25,300	66,467	580,181	0,346	63,260	1,119	10,886	145,897	340,440	129,541	6,532	
пого:														
44,247	41,500	115,380	012,408	3,030	116,401	1,256			12,516	400,343	690,851	196,937	10,994	

день четверг													
итрак													
Помидок свежий 1/30	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
Капустя тушеная 1/150	150	3,312	6,376	19,972	131,324	0,072	75,554	0,088	3,001	91,959	66,776	33,146	1,385
Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
пого:													
490	29,417	10,613	45,287	394,337	0,217	85,559	0,148	4,367	199,463	335,694	140,651	4,278	

итрак													
Салат из моркови с яблоками 1/60	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
Картофельное пюре с маслом 1/150	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
Компот из изюма без сахара 1/200	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	730	20,644	23,386	79,297	610,232	0,410	39,950	1,073	7,407	155,323	378,086	118,089	5,313
пого:													
50,061	33,999	124,583	1,004,566	0,627	125,509	1,222			11,774	354,786	713,780	258,740	9,591

итрак													
Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
Омлет 1/150	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
Фрукты свежие (яблоко) (в)/1/150	30	1,800	0,300	13,425	61,650	0,053	52,500		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Хлеб заварной с мяконом без сахара 1/200/5	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	5,064	0,524
пого:													
174,128	17,442	36,121	369,974	0,277	60,497	0,230	5,248		155,503	312,385	61,826	6,077	

итрак													
Винегрет овощной 1/60	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,374	17,693	0,521
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	200	4,146	7,567	8,157	115,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0,959	0,048	2,978	15,659	79,007	19,657	0,854
Желе-перловая с маслом 1/150	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061			1,912	31,275	165,041	21,651	0,960
Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	200	0,072	21,720	87,168					0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
пого:													
1,800	15,600	72,300	0,060						0,690	9,900	58,200	17,100	1,350

