

День/неделя: Понедельник-1								
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1
				Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>								
182	Каша пшеничная жидкая молочная		200	7,43	4,47	36,9	258	0,21
382	Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,6	17,4	86	0,02
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02
14	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0
	Сыр российский		30	6,96	8,85	0	108	0,01
	Яблоко		100	1,5	0,5	21	96	0,04
	Итого за _Завтрак	77,09	560	21,170	25,970	79,630	700,200	0,300
День/неделя: Вторник-1								
<i>Завтрак</i>								
185	Запеканка рисовая		160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2
376	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	0
	Фрукты в ассортименте		100	1,5	0,5	21	96	0,04
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02
	Безглютеновое печенье		50	4,5	4,1	38,8	220	0,04
	Итого за _Завтрак	77,09	530	13,130	17,820	112,700	685,060	0,300
День/неделя: Среда-1								
<i>Завтрак</i>								
203	Запеканка творожная		150	3,79	13,37	16,24	215,73	0,08
	Сметана (т/о)		10	0,28	2	0,32	20,6	0,01
377	какао с молоком		200	3,28	3,54	5,52	65,46	0
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02
14	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0
	Яблоко		100	1,5	0,5	21	96	0,04
	Итого за _Завтрак	77,09	490	12,530	29,960	47,410	549,990	0,150
День/неделя: Четверг-1								
<i>Завтрак</i>								
210	Омлет натуральный		150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15
604	Икра из свежих кабачков		60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02
376	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	0
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02
	Итого за _Завтрак	77,09	430	17,200	26,580	27,240	496,400	0,190
День/неделя: Пятница-1								
<i>Завтрак</i>								
	Морковь отварная с р/м		150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным		80	8,27	9,02	8,79	131	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая		150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2
382	Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,6	17,4	86	0,02
	Яблоко		100	1,5	0,5	21	96	0,04
	Булочка безглютеновая		50	2,95	3,8	29	161,9	0,06
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02
	Итого за _Завтрак	77,09	750	24,570	27,470	122,070	841,000	0,470

День/неделя: Понедельник-2								
_Завтрак								
182	Каша гречневая жидкая молочная, с маслом и сахаром		200	5,1	10,12	43,4	291	0,06
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02
15	Сыр (Российский)		15	3,48	4,43	0	54	0,005
377	Чай с сахаром и лимоном		200	0,3	0,1	15,2	59	0
	Итого за _Завтрак	77,09	435	12,480	17,950	62,800	490,200	0,085

День/неделя: Вторник-2								
_Завтрак								
	Сырники со сметаной		180	28,31	22,5	27,43	428,21	0,08
376	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	0
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02
14	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0
	Фрукты в ассортименте		100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030
	Итого за _Завтрак	77,09	510	32,460	33,470	56,360	687,410	0,130

День/неделя: Среда-2								
_Завтрак								
227	Рыба припущенная		80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07
312	Пюре картофельное		150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14
	Какао с молоком		200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02
14	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0
	Фрукты в ассортименте		100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030
	Итого за _Завтрак	77,09	560	25,040	23,920	34,810	485,650	0,320

День/неделя: Четверг-2								
_Завтрак								
211	Омлет с сыром запеченный		150	15	18	3,7	237	0,09
377	Чай с сахаром и лимоном		200	0,3	0,1	15,2	59	0
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02
14	Масло сливочное		7	0,06	5,08	0,09	46,2	0
	Фрукты в ассортименте		100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030
	Итого за _Завтрак	77,09	477	19,360	26,880	32,790	475,400	0,140

День/неделя: Пятница-2								
_Завтрак								
189	Запеканка рисовая с творогом		180	4,7	8,7	39,26	282,9	0,4
	Какао с молоком		200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06
	Хлеб безглютеновый		20	3,6	3,3	4,2	86,2	0
	Фрукты в ассортименте		100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030
	Итого за _Завтрак	77,09	500	12,780	15,940	54,640	470,620	0,490

	Итого			190,720	245,960	630,450	5881,930	2,575
--	--------------	--	--	----------------	----------------	----------------	-----------------	--------------

	Итого за завтрак			190,72	245,96	630,45	5 881,93	2,58
	Среднее значение за завтрак			19,07	24,60	63,05	588,19	0,26

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
0,21	0,008	0,15	264	150	10,5	0,3
10	0	0,4	8	28	42	0,6
14,980	0,086	2,470	358,530	430,150	116,240	3,160

0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21	0,64
0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
10	0	0,4	8	28	42	0,6
0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
0	0	0,04	25,05	26,1	6,88	0,1
10,050	0,041	1,670	68,850	118,120	75,220	1,720

4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
0,1	0,044	0,02	30,7	21,9	3,4	0,02
2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
10	0	0,4	8	28	42	0,6
17,740	0,089	1,050	167,850	205,740	99,540	2,720

0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75
8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42
0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
8,690	0,300	0,760	141,510	263,830	30,520	1,550

7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
0	0	0	39,2	210	14	5,01
3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
10	0	0,4	8	28	42	0,6
0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
21,360	0,123	2,960	247,420	514,170	161,630	9,610

1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,5
0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
0,1	0,03	0,08	132	75	5,25	0,15
2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
4,170	0,088	0,310	272,920	231,420	41,010	1,650

4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
14,770	0,045	0,820	148,450	164,440	54,840	3,680

0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
15,960	0,143	0,940	238,470	379,700	83,880	4,290

3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3
2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
0	0,028	0,11	2,4	3	0	0,02
10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
16,800	0,268	0,630	277,530	332,580	44,440	6,220

2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	0,93
1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
0	0	0	0	0	0	0
10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
14,390	0,070	1,700	201,620	226,660	60,900	3,610

138,910	1,253	13,310	2123,150	2866,810	768,220	38,210
----------------	--------------	---------------	-----------------	-----------------	----------------	---------------

138,91	1,25	13,31	2 123,15	2 866,81	768,22	38,21
13,89	0,13	1,33	212,32	286,68	76,82	3,82

