





Среда

Завтрак

Котлета	50	8,1	12,4	12,7	5,0	УУУ -К 1007
Картофель запеченный	110	2,2	5,4	19,0	28,5	
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8		сб.ГорП
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	10,4	УУУ -К 1002
Мандарин	125	1,0	0,3	9,4	15,0	
Итого:		14,5	18,4	73,9	59,0	

Четверг

Завтрак

Омлет натуральный	105	11,0	10,2	2,0	20,7	УУУ -К 1007
Колбаски детские запеченые	40	4,4	11,0	0,3	3,0	
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8		сб.ГорП
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	26,5	сб.1986
Печенье "Творожное"	50гр(1шт)					
Итого:		18,3	21,6	44,4	50,3	

Пятница

Завтрак

Каша "7 злаков" с маслом	180/5	5,9	4,5	26,7	9,0	
Бутерброд с сыром	25/5	4,0	1,7	16,8	3,0	
Кофейный напиток	200	2,2	1,8	26,9	20,0	1024 сб.1981
Йогурт "Данон"	1шт(110гр)	5,1	3,6	7,0		
Итого:		17,2	11,6	77,4	32,0	

Суббота

Завтрак

Оладьи из печени	80	11,4	13,2	19,9	32,1	УУУ -К 1002
------------------	----	------	------	------	------	----------------

0,1			1,7	22,8	88,3	15,1	1,8
0,1	22,0		2,2	11,0	63,9	25,3	1,0
0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
	100,0		0,4	8,8	5,8	3,9	0,7

0,2	122,0		4,7	58,6	180,5	52,8	4,5
------------	--------------	--	------------	-------------	--------------	-------------	------------

0,1	0,4	206,0	0,5	80,0	180,6	13,8	2,0
0,1			1,5	14,0	63,7	8,0	0,7
0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
	3,2			3,9	1,8	1,0	0,1

0,2	3,6	206,0	2,3	113,9	268,6	31,3	3,8
------------	------------	--------------	------------	--------------	--------------	-------------	------------

0,1	1,3	20,0		123,9	90,8	14,2	0,2
		0,1	0,4	66,0	52,5	11,3	1,0
	0,7	10,0		60,6	45,0	7,0	0,1

0,1	2,0	30,1	0,4	250,5	188,3	32,5	1,3
------------	------------	-------------	------------	--------------	--------------	-------------	------------

0,2	19,5	53,5	5,3	31,9	251,3	37,4	4,3
-----	------	------	-----	------	-------	------	-----

Меню

Завтрак

на период: с 21-

26 -----

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Сухие, г	Рецепт ура	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
-------	-------	-------------	------------	-------------	-------------	---------------	----	---	---	---	----	---	----	----

Понедельник

Завтрак

Плов из курицы <i>куриная грудка, рис, овощи</i>	45/110	14,7	5,3	33,7	57,7	6 сб.ГорП о"Урал"	0,1	2,0		2,6	26,3	129,5	48,8	1,0
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	5,3	3,0	16,8	6,1	1010	0,1	0,1	0,2	0,4	116,0	82,5	14,0	1,0
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	11,3	сб.1981		2,8			5,6	5,7	3,0	0,5
Яблоко	135	0,5	0,5	13,4	18,5									
Итого:		20,7	8,9	74,1	93,6		0,2	4,9	0,2	3,0	147,9	217,7	65,8	2,5

Вторник

Завтрак

Запеканка творожная	145	2,9	6,7	24,4	26,8	344 сб.сб.ш			9,8	2,5	15,0	29,2	6,1	0,6
Молоко сгущеное	10	0,6	0,9	5,4				0,1	4,2		30,7	21,9	3,4	
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8		сб.ГорП 943	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Чай с сахаром <i>вода, сахар, чай заварка</i>	200	0,1		10,0	10,4	сб.2005г					2,8	4,1	2,2	0,4
Итого:		6,2	7,9	56,5	37,2		0,1	0,2	14,0	2,9	64,4	77,8	20,2	2,1

