

Наименование блюд	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Четверг												
Завтрак												
№93 сб2013	20/20	1,6	16,7	10	197	6	3	17	0,3	0,02	0	0,12
Бутерброд с маслом сливочным	80/5	12,4	14	12,4	213,9	30,23	20,15	143,4	2,17	0,08	0	0,03
№381 сб2013	150	2,85	7,35	19,05	153	20,85	30	78	1,2	0,15	20,85	0,045
№426 сб2013	200/7	0,1	0	15,2	61	14,2	2	4	0,4	0	2,8	0
Картофель отварной	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
Чай с лимоном	25	1,9	0,2	12,3	58,75	5	2,8	16,25	0,275	0,028	0	0
№112 сб2013												
№108 сб2013	ИТОГО	19,25	38,65	78,75	730,65	92,28	66,95	269,7	6,545	0,308	33,65	0,195
Обед												
№134 сб2013	60	0,66	0,12	2,3	14,6	8,4	12,12	15,6	0,54	0,04	15,2	0
Помидора свежая	250	2,05	5,25	16,25	121,25	15,5	26,25	63	0,93	0,09	7,68	0
№343 сб2013	75/75	1,5	8,1	7,5	163,5	37,5	41,78	217,5	0,86	0,09	5,04	0,015
Рыба тушеная с овощами	150	3,69	6,08	17,31	204,6	5,1	22,8	70,8	0,53	0,03	0	0,045
№414 сб2012	200	0,5	0	27	110	28	7	19	1,5	0,01	0,5	0
Рис отварной	50	4,8	1,1	28,1	142	30	9	47	0,5	0,07	0,1	0
№508 сб2013	60	4	0,726	20,24	105,4	21,2	28,4	23,95	2,36	0,1	0	0
№566 сб2013												
№109 сб2013	ИТОГО	36,45	60,026	197,45	1592	238	214,3	726,5	13,77	0,738	62,17	0,255
Пятница												
Завтрак												
№115 сб 2013	60	1,14	5,34	4,62	71,4	24,6	9	22,2	0,42	0,01	4,2	0
Овощная закуска	140	12,21	24,92	2,48	282,15	96,86	18,15	207,9	2,15	0,12	0,33	0,25
№305 сб2013	200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	90	0,1	0,04	1,3	0,2
Омлет с ветчиной	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
№958 сб2013	25	1,9	0,2	12,3	58,75	5	2,8	16,25	0,275	0,028	0	0
Кофейный напиток												
№112 сб2013												
Фрукт												
№108 сб2013	ИТОГО	18,85	33,56	45,1	538,3	268,5	52,95	347,4	5,145	0,228	15,83	0,45
Обед												
№49 сб 2013	60	0,66	6,12	3,18	70,2	8,88	7,2	12	2,7	0,012	8,88	
Салат из кв.капусты	250/12,5	6	4	17	62	30,18	142,4	0,64	0,11	1,14	38,25	30,18
№159 сб2013	80/80	18	11	20	253	31,8	35,7	150,1	1,52	0,1	3,71	20
Лапша куриная	150	3,15	4,4	16,35	138	39	28,5	85,5	1,05	0,135	5,1	0,045
№363 сб2013	200	0,1	0	20,7	83	3	3	2	0,2	0	1,2	0
Мясо тушеное	50	4,8	1,1	28,1	142	30	9	47	0,5	0,07	0,1	0
№694 сб2013	60	4	0,726	20,24	105,4	21,2	28,4	23,95	2,36	0,1	0	0
Картофельное пюре												
№520 сб2013												
Морс клюквенный												
№566 сб2013												
Выпечка												
№109 сб2013	ИТОГО	55,56	60,906	170,67	1391,9	432,5	307,2	668,5	13,59	1,785	73,07	50,68