



Недельное меню

| Понедельник | | | | | | | Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------|----------|----------|---------|-------------|------------------|---|--------|---------|--------|--------|---------------|---------|------|-------|-------|-------|------|
| Суп гороховый | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | | | | | |
| №п/п | Наименование продукта | масса, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. цен. ккал | Натрий | Калий | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | Каротин | A | B1 | B2 | PP | C |
| 1 | Горох колотый | 200 | 52 | 4 | 114 | 224 | 202 | 1344 | 166 | 0 | 588 | 31,8 | 0,06 | 0 | 1 | 0,42 | 3,6 | 0 |
| 2 | Мясо говядина | 60 | 15,4 | 04.сен | 0,12 | 152 | 36 | 189 | 5,4 | 12,6 | 118,8 | 1,56 | 0 | 0 | 0,036 | 0,09 | 1,68 | 0 |
| 3 | Хлеб | 100 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 575 | 185 | 37 | 65 | 218 | 2,8 | 0 | 0 | 0,21 | 0,12 | 2,81 | 0 |
| 4 | Масло сливоч. | 10 | 0,01 | 7,3 | 0,7 | 300 | 8,1 | 2,6 | 2,4 | 0,3 | 2 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 0,001 | 0,001 | 0,011 | 0 |
| 7 | Яблоко | 50 | 0,2 | 0,2 | 5 | 24 | 11,5 | 124 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 0,015 | 0 | 0,005 | 0,015 | 0,15 | 6,5 |
| 6 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0 | 20 | 82 | 0 | 0 | 36 | 0 | 26 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0,04 | 0,44 | 80 |
| 7 | ИТОГО | 620 | 75,91 | 44090,5 | 188,62 | 1024 | 832,6 | 1844,6 | 254,8 | 82,4 | 958,3 | 37,88 | 0,205 | 0,04 | 1,332 | 0,686 | 8,691 | 86,5 |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Вторник | | | | | | | Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|----------|----------|---------|-------------|------------------|---|---------|----------|----------|----------|---------------|----------|----------|---------|---------|--------|--------|
| Жаркое по домашнему 50/175 | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | | | | | |
| №п/п | Наименование продукта | масса, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. цен. ккал | Натрий | Калий | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | Каротин | A | B1 | B2 | PP | C |
| 1 | Рис | 200 | 14 | 2 | 128 | 232 | 178 | 404 | 132 | 12,6 | 118,8 | 1,56 | 0 | 0 | 1,04 | 0,24 | 7,64 | 0 |
| 2 | Мясо говядина | 60 | 9,6 | 8,4 | 0 | 114 | 36 | 185 | 5,4 | 16,2 | 136,8 | 1,8 | 0 | 0,04 | 0,036 | 0,09 | 1,68 | 0 |
| 3 | Масло сливоч. | 10 | 0,01 | 7,3 | 0,7 | 300 | 8,1 | 2,6 | 2,4 | 0,3 | 2 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 0,001 | 0,001 | 0,011 | 0 |
| 4 | Чай | 0,002 | 0,1 | 0 | 0 | 2 | 0,00164 | 0,0496 | 0,0099 | 0,0088 | 0,0165 | 0,00164 | 0,000001 | 0,14E-06 | 0,00002 | 0,00016 | 0,0002 | 0 |
| 5 | Сахар | 20 | 0 | 0 | 20 | 84 | 0,2 | 0,6 | 0,4 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Йогурт | 100 | 2,4 | 4,7 | 13,8 | 110 | 50 | 150 | 124 | 15 | 95 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,03 | 0,15 | 0,15 | 0,6 |
| 7 | Яблоко | 50 | 0,2 | 0,2 | 5 | 24 | 11,5 | 124 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 0,015 | 0 | 0,005 | 0,015 | 0,15 | 6,5 |
| 8 | Хлеб | 100 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 575 | 185 | 37 | 65 | 218 | 2,8 | 0 | 0 | 0,21 | 0,12 | 2,81 | 0 |
| | ИТОГО | 540,002 | 34,41 | 23,6 | 216,3 | 1108 | 858,8016 | 1051,25 | 309,2099 | 113,6088 | 576,1165 | 7,44164 | 0,045001 | 0,09 | 1,322 | 0,616 | 12,441 | 7,1002 |

| среда | | | | | | | Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|----------|----------|---------|-------------|------------------|---|---------|---------|--------|--------|---------------|---------|---|-------|-------|-------|------|
| Макаронны с гуляшом | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | | | | | |
| №п/п | Наименование продукта | масса, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. цен. ккал | Натрий | Калий | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | Каротин | A | B1 | B2 | PP | C |
| 1 | Макаронны | 200 | 7 | 0,8 | 47 | 224 | 20 | 248 | 36 | 32 | 174 | 2,3 | 0 | 0 | 0,34 | 0,16 | 2,42 | 0 |
| 2 | Мясо говядина | 60 | 15,4 | 04.сен | 0,12 | 152 | 36 | 189 | 5,4 | 12,6 | 118,8 | 1,56 | 0 | 0 | 0,036 | 0,09 | 1,68 | 0 |
| 3 | Печенье | 50 | 3,8 | 9,8 | 33 | 230 | 1,8 | 4,5 | 1 | 0,65 | 3,45 | 0,05 | 0 | 0 | 0,004 | 0,004 | 0,035 | 0 |
| 4 | Яблоко | 50 | 0,2 | 0,2 | 5 | 24 | 11,5 | 124 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 0,015 | 0 | 0,005 | 0,015 | 0,15 | 6,5 |
| 5 | Какао | 5 | 5 | 3,5 | 6,4 | 75 | 0,35 | 120,15 | 0,9 | 4,5 | 38,55 | 0,585 | 0 | 0 | 0,005 | 0,015 | 0,09 | 0 |
| 6 | Банан | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 96 | 31 | 348 | 8 | 42 | 28 | 0,6 | 0,12 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,6 | 10 |
| 7 | Хлеб | 100 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 575 | 185 | 37 | 65 | 218 | 2,8 | 0 | 0 | 0,21 | 0,12 | 2,81 | 0 |
| 8 | ИТОГО | 565 | 41 | 44093,5 | 162,12 | 1043 | 675,65 | 1218,65 | 96,3 | 161,25 | 586,3 | 9,095 | 0,135 | 0 | 0,64 | 0,454 | 7,785 | 16,5 |

| четверг | | | | | | | Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------|----------|---------|---------|------------|------------------|---|---------|---------|--------|--------|--------|---------------|------|-------|-------|--------|-----|
| Суп молочный | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| №п/п | Наименование продукта | масса, г | белки,г | жиры, г | углеводы,г | энерг. цен. ккал | Натрий | Калий | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | Каротин | А | В1 | В2 | РР | С |
| 1 | Рис | 200 | 14 | 2 | 128 | 232 | 178 | 404 | 132 | 192 | 656 | 5,2 | 0 | 0 | 1,04 | 0,24 | 7,64 | 0 |
| 2 | Молоко | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 | 100 | 292 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,02 | 0,04 | 0,06 | 0,26 | 0,2 | 2 |
| 3 | Хлеб | 100 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 575 | 185 | 37 | 65 | 218 | 2,8 | 0 | 0 | 0,21 | 0,12 | 2,81 | 0 |
| 4 | Масло сливоч | 10 | 0,01 | 7,3 | 0,7 | 300 | 8,1 | 2,6 | 2,4 | 0,3 | 2 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 0,001 | 0,001 | 0,011 | 0 |
| 5 | Картофель | 100 | 0,2 | 0,4 | 16,1 | 76 | 28 | 568 | 10 | 23 | 58 | 0,9 | 0,02 | 0 | 0,12 | 0,05 | 0,9 | 20 |
| 6 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0 | 20 | 82 | 0 | 0 | 36 | 0 | 26 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0,04 | 0,44 | 80 |
| 7 | Какао | 5 | 5 | 3,5 | 6,4 | 75 | 0,35 | 120,15 | 0,9 | 4,5 | 38,55 | 0,585 | 0 | 0 | 0,005 | 0,015 | 0,09 | 0 |
| 8 | Печенье | 50 | 3,8 | 9,8 | 33 | 230 | 1,8 | 4,5 | 1 | 0,65 | 3,45 | 0,05 | 0 | 0 | 0,004 | 0,004 | 0,035 | 0 |
| | ИТОГО | 865 | 36,91 | 29 | 262,4 | 1341 | 891,25 | 1576,25 | 461,3 | 313,45 | 1184 | 10,355 | 0,17 | 0,08 | 1,52 | 0,73 | 12,126 | 102 |

| пятница | | | | | | | Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|----------|---------|---------|------------|------------------|---|---------|----------|----------|----------|---------|---------------|------|---------|---------|---------|--------|
| Картофель отварное с мясом | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| №п/п | Наименование продукта | масса, г | белки,г | жиры, г | углеводы,г | энерг. цен. ккал | Натрий | Калий | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | Каротин | А | В1 | В2 | РР | С |
| 1 | Картофель | 200 | 0,4 | 0,8 | 32,2 | 152 | 56 | 1136 | 20 | 46 | 116 | 1,8 | 0,04 | 0 | 0,24 | 0,1 | 1,8 | 40 |
| 2 | Мясо говяжье | 60 | 15,4 | 04.сен | 0,12 | 152 | 36 | 189 | 5,4 | 12,6 | 118,8 | 1,56 | 0 | 0 | 0,036 | 0,09 | 1,68 | 0 |
| 3 | Масло сливоч | 10 | 0,01 | 7,3 | 0,7 | 300 | 8,1 | 2,6 | 2,4 | 0,3 | 2 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 0,001 | 0,001 | 0,011 | 0 |
| 4 | Чай | 0,002 | 0,1 | 0 | 0 | 2,8 | 0,00164 | 0,0496 | 0,0022 | 0,0088 | 0,0165 | 0,00164 | 0,000001 | 0 | 1,4E-06 | 0,00002 | 0,00016 | 0,0002 |
| 5 | Сахар | 20 | 0 | 0 | 20 | 84 | 0,2 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Йогурт | 100 | 2,4 | 4,7 | 13,8 | 110 | 50 | 150 | 124 | 15 | 95 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,03 | 0,15 | 0,15 | 0,6 |
| 7 | Яблоко | 50 | 0,2 | 0,2 | 5 | 24 | 11,5 | 124 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 0,015 | 0 | 0,005 | 0,015 | 0,15 | 6,5 |
| 8 | Хлеб | 100 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 575 | 185 | 37 | 65 | 218 | 2,8 | 0 | 0 | 0,21 | 0,12 | 2,81 | 0 |
| | ИТОГО | 540,002 | 99,51 | 44092 | 120,62 | 1066,8 | 736,8016 | 1787,25 | 197,2099 | 143,4088 | 555,3165 | 7,44164 | 0,085001 | 0,05 | 0,522 | 0,476 | 6,6012 | 47,1 |

| суббота | | | | | | | Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------|----------|---------|---------|------------|------------------|---|-------|---------|--------|--------|--------|---------------|------|-------|-------|-------|------|
| Гречка ядрица с мясным рагу | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины (мг) | | | | | |
| №п/п | Наименование продукта | масса, г | белки,г | жиры, г | углеводы,г | энерг. цен. ккал | Натрий | Калий | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | Каротин | А | В1 | В2 | РР | С |
| 1 | Гречка ядрица | 200 | 26 | 6,6 | 124 | 345 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Мясо говяж(ф) | 60 | 15,4 | 04.сен | 0,12 | 152 | 36 | 189 | 5,4 | 12,6 | 118,8 | 1,56 | 0 | 0 | 0,036 | 0,09 | 1,68 | 0 |
| 3 | Хлеб | 100 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 575 | 185 | 37 | 65 | 218 | 2,8 | 0 | 0 | 0,21 | 0,12 | 2,81 | 0 |
| 4 | Масло сливоч | 10 | 0,01 | 7,3 | 0,7 | 300 | 8,1 | 2,6 | 2,4 | 0,3 | 2 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 0,001 | 0,001 | 0,011 | 0 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0 | 20 | 82 | 0 | 0 | 36 | 0 | 26 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,08 | 0,04 | 0,44 | 80 |
| 6 | Йогурт | 100 | 2,4 | 4,7 | 13,8 | 110 | 50 | 150 | 124 | 15 | 95 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,03 | 0,15 | 0,15 | 0,6 |
| 7 | Яблоко | 50 | 0,2 | 0,2 | 5 | 24 | 11,5 | 124 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 0,015 | 0 | 0,005 | 0,015 | 0,15 | 6,5 |
| 8 | Печенье | 50 | 3,8 | 9,8 | 33 | 230 | 1,8 | 4,5 | 1 | 0,65 | 3,45 | 0,05 | 0 | 0 | 0,004 | 0,004 | 0,035 | 0 |
| | ИТОГО | 770 | 56,11 | 44107,6 | 245,42 | 1485 | 682,4 | 655,1 | 213,8 | 98,05 | 468,75 | 6,23 | 0,145 | 0,05 | 0,366 | 0,42 | 5,276 | 87,1 |