

Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	550	31,2	20,3	77	616,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	31	0,9	0,1	1,8	11,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	531	20,6	20,2	51,9	471,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,4	7	25,6	186,8
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	585	25,9	13,3	88,3	576,9
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	620	27	14,9	88,2	594,8

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	24,7	20,3	76,6	588,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	67	0,7	0,1	2,5	14,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	587	25,4	11,6	76,8	513,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	565	19,9	14,1	76,2	510,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					

54-20з	Горошек зеленый	31	0,9	0,1	1,8	11,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	581	21,8	19,3	61,8	507,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	75	0,6	0,1	1,9	10,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-20хн	Витаминизированный напиток	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	575	20	16,7	80	549,2

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	572	23,7	16,88	74,75	545,78
	B1	B2	A	D	C
	мг	мг	мкг	рет.эк мкг	мг
	0,3	0,41	195,28	0,77	19,38
	0,3	0,4	195,3	0,8	19,4
	Na	K	Ca	Mg	P
	мг	мг	мг	мг	мг
	789,19	330	314,54	111,04	400,06
	789,2	330	314,5	111	400,1
	Fe	I	Se	F	
	мг	мкг	мкг	мкг	
	5,65	68,39	29,22	176,48	
	5,7	68,4	29,2	176,5	