



Д.С. Манухова
2023г.

Приложение 2.1 к контракту № 26 от 04 сентября 2023 года

1 неделя: 2023.09.24 - 2023.10.01 (сентябрь-декабрь) возраст 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник	54-16к-2020	Каша "Дружба"	255	8	10,8	30,1	253,4	0,07	0,55	166	128	29	0,6	
	139-Пермь-2008г.	Рйцо отварное	140	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	22,00	16,80	4,80	1,00	
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1	
	300-Пермь-2008г.	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2	1,5	0,25	
	386-Москва-2015г.	Фрукты свежие:	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,4	
	Итого:		655	17,45	16,86	87,36	575,36	0,25	20,68	241,78	225,02	74,87	7,35	
Вторник	209-Пермь-2008г.	Биточки из птицы	105	15,76	17,8	10,75	266,11	0,07	0,2	240,21	127,63	19,73	1,3	
	221-Пермь-2008г.	Каша пшеничная	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2	
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55	
	294-Пермь-2008г.	Чай с лимонном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9	
		Овоши по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,04	17,00	87,00	30,00	29,00	0,50	
	Итого:		585	28,2	23,54	79,43	643,41	0,28	20,22	365,38	315,74	91,24	10,45	
Среда	141-Пермь-2008г.	Запеканка из творога с джемом	170	29,22	16,11	30,9	346,5	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91	
	287-Пермь-2008г.	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08	
	386-Москва-2015г.	Фрукты свежие:	180	3	1	42	192	0,18	20	16	56	84	1,2	
		Итого:		550	33,62	18,71	90,25	627,82	0,27	20,73	334,2	418,67	133,36	2,19
Четверг	202-265-Пермь-2008г.	Тфтели из говядины с рисом	100	15,6	17	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2	
	222-Пермь-2008г.	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,88	5,7	46,96	219,39	0,25	0,24	46,36	243,31	63,52	5,38	
		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55	
	300-Пермь-2008г.	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2	1,5	0,25	
		Овоши по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	13	17	30	14	0,5	
	Итого:		590	21,26	23,2	83,02	660,33	0,41	14,61	93,14	518,42	119,8	9,88	
Пятница	114-Пермь-2008г.	Каша рисовая молочная	255	6,64	8,27	40,76	222,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51	
	366-Пермь-2008г.	Сыр твердый	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28	
	365-Пермь-2008г.	Масло сливочное 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02	
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
	294-Пермь-2008г.	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9	
	386-Москва-2015г.	Фрукты свежие:	100	3	1	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2	
	Итого:		620	18,01	24,15	90,37	601,88	0,219	25,21	334,41	377,21	144,11	8,01	
	Итого за 5 дней		3000	118,54	106,46	430,43	3108,8	1,429	101,45	1368,91	1855,06	563,38	37,88	
	Среднее значение за 5 дней		600	23,708	21,292	86,086	621,76	0,2858	20,29	273,782	371,012	112,676	7,576	