

Университет
Директор ИИ
С.И. Матвеева
Первая неделя



Понедельник

Завтрак:	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153,92	4,94
булочка	80	3,5	7,00	40,90	236,30	14,97
итого		7,27	10,93	66,85	390,22	19,91

Обед	наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
	каша пшеница на молоке	200/5	7,01	7,01	28,38	213	10,92
	хлеб с маслом	10:30	2,4	8,5	14,7	148	5,7
	кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153,92	4,94
	фрукт(банан)	185	1,5	0,1	19,2	89	18,48
	сыр(поринями)	15	3,48	4,43	0	54,6	8,9
	итого		18,16	23,97	88,23	658,52	48,94

Вторник

Завтрак:	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
каша манная	200/5	6,11	10,72	42,36	291,00	20,26
хлеб	30	2,4	0,30	14,80	73,00	1,6
кисель	200	1,4	0,00	29,00	122,00	1,48
итого		7,51	10,72	71,36	413,00	23,34

Обед	наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
	рассольник со сметаной	250/10	4,8	6,5	20,2	156	12,99
	йогурт отварное	50	6,3	5,75	0,375	78,75	5,4
	хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
	фрукт(яблоко)	185	0,7	0,7	17,7	81,6	13,47
	кисель	200	1,4	0	29	122	1,48
	итого		15,6	13,25	81,875	511,35	32,94

Среда

Завтрак:	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
каша гречневая молочная	200/5	8,81	8,2	31,4	232	14,79
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	2,7
итого		8,85	8,2	56,16	326,2	19,09

Обед	наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
	сложный гарнир	100/80	4,1	8,18	23,16	184,2	9,95
	курица туш. в смет. соусе	100/50	22,06	18,23	5,88	276,25	29,62
	хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
	салат из св. помид. и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	7,52
	компот из с/фвит-ный	200	0,04	0	24,76	94,2	2,7
	итого		29,58	32,86	72,13	701,85	51,39

четверг

Завтрак:	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
каша овсяная молочная	200/5	7,82	12,83	44,25	325	16,46
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
чай с сахаром	200	0,3	-	15,2	60	1,18
итого		8,12	12,83	59,45	385	19,24

Обед	наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
	чай с сахаром	200	0,3	-	15,2	60	1,18
	Масло	10	0	8,2	0,1	75	4,1
	хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
	отварные макароны	200/5	7,36	6,02	35,26	224,6	3,95

вторая неделя

Завтрак:	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153,92	4,94
булочка	80	3,5	7,00	40,90	236,30	14,97
итого		7,27	10,93	66,85	390,22	19,91

Обед						
наименование блюда	Выход, гр	Б.	Ж.	У.	Ккал.	стоимость
творож. Зап.со сгущ.мол	200/20	41,24	30,52	48	414,21	34,69
кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	4,94
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		45,04	32,82	85	603,21	41,23

вторник

Завтрак:	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
каша манная	200/5	6,11	10,72	42,36	291,00	20,26
хлеб	30	2,4	0,30	14,60	73,00	1,6
чай	200	0,2	0,00	14,00	28,00	1,18
итого		6,31	10,72	56,36	319,00	23,04

Обед						
наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
фрукт(банан)	185					18,48
жаркое по домаш. с гов.	200/50	34,42	9,34	27,44	331,26	49,64
чай	200	0,2	0	14	28	1,18
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		37,02	9,64	56,04	432,26	70,9

среда

Завтрак:	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
каша гречневая молочная	200/5	8,81	8,2	31,4	232	14,79
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
компот из кураги витам-ный	200	0,04	0	24,76	94,2	4,88
итого		8,85	8,2	56,16	326,2	21,27

Обед						
наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
тефтели из рыб.с соус.	100/25	9,75	5,44	35,42	142,5	40,3
рис отварной с овощами	180	4,05	6,588	30,546	226,26	8,99
салат из св.помид.и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	7,52
компот из кураги вит-ный	200	0,04	0	24,76	94,2	4,88
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		17,22	18,478	109,056	610,16	63,29

четверг

Завтрак:	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
каша овсяная молочная	200/5	7,82	12,83	44,25	325	17,46
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
кисель	200	1,4	0	29	122	1,49
итого		9,22	12,83	73,25	447	20,55

Обед						
наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
каша гречневая	200/5	9,94	7,48	47,78	307,26	6,36
котлета куриная с соусом	100	16,5	4,3	0,4	107	22,79
кисель	200	1,4	0	29	122	1,49
винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,34
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		21,12	8,31	49,06	358,88	38,58

пятница

Завтрак:	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
каша молочная рисовая	200/5	4,9	6,8	29,3	226,8	19,13
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	0	14	28	2,12
итого		5,1	6,8	43,3	254,8	22,85

Обед						
наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
суп вермешелевый с птицей	250/30	3,1	3,1	28,6	156,3	15,39
чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	0	14	28	2,12
салат из свежей капусты	100	0,84	4,62	4,84	70,01	1,84
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		6,54	8,02	62,04	327,31	20,95