1 день 12-18

№ рецепта, сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
121 М-2007	Суп молочный с крупой	250	4,5	3,4	19,6	149	0,1	1,5	0,06	-	190	162,4	83,5	0,42
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1,9	0,3	0,02
	Сыр голландский	30	7,5	9,5	-	93	0,01	0.6	0,08	0,15	375	202	19	0,4
243 П-2006	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153,9	0,031	1,2	0,03	0,03	148,9	128,7	29,3	0,78
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						583,8 (20%)								
						2-й ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	200	1	-	11	96	0,04	8,0	0,01	0,02	40	24	18	0,4
	Фрукты (апельсин)	185	1,7	-	14,9	49	0,05	68,25	-	-	63	43	24	0,5
	Печенье	38	3,4	3,7	23,5	152	0,076	-	-	-	18,3	57	19	1,33
						297 (10,1%)								
						ОБЕД								
4 П-2006	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70	0,03	44,5	0,66	-	62,6	53,1	21,5	0,31
103 М-2007	Суп картофельный с макаронными изделиями	310	7,2	9,9	26,4	148	0,51	49	0,01		20,7	54,1	21,8	0,93
192 П 2006	Птица отварная	120	30	30	1,7	242	0,018	0,68	1,6		20,9	233	27	2,4
171 М-2007	Каша гречневая рассыпчатая	175	7,4	7,32	44,1	216	0,16	0,84	0,01	0,53	88,9	156	73	2,18
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4	-	431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	43,2	113	0,128	-	-	-	18,56	154,5	50,56	3,2
	Хлеб пшеничный	100	11,8	1,5	48	230	0,15	-	-	-	26	83	35	16
						1106,6(37,6%)								
						ПОЛДНИК								
	Напиток «Снежок»	200	5	5,4	22	134	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,02
135 П-2006	Пудинг творожный запеченный	150	29,2	8,3	39,7	230	0,09	1,6	0,2	0,6	215,6	312,2	59,6	0,66
						364 (12,8%)								
						УЖИН								
Таблица 10 П-2006	Морковь свежая	60	0,8	0,06	4,3	18	0,04	3	5.4	5,1	30,6	33	19,8	0,6
214 М-2007	Омлет с морковью	60	5,1	10,9	6,1	95	0,036	1,05	1,7	0,06	45,1	98,6	13,2	1,1
148-М-2007	Котлеты картофельные со сметанным соусом	200	3,04	12,6	24	224	0,24	24,8	0,12		26,6	87,2	45,5	2,27
377 М-2007	Чай с лимоном	200	02	-	16	65	0,004	3,4	0,161	-	5,54	9	2,703	0,26
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	21,5	56	0,06	-	-	-	9	77	25	1,6
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						573 (19,5%)								
	ИТОГО:					**2924,4**								

2 день 12-18

№ рецепта, сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
103 П-2006	Каша пшенная молочная жидкая	255	7,5	9,3	42,5	282	0,51		0,08		210,2	567,9	110	18,4
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	-	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Яйцо вареное	1 шт.	5,35	5,05	0,25	70	0,02	-	0,1	-	22	77	4,8	1
258 П-2006	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,19	19,7	118	0,03	1,2	0,03		146,1	113,2	19,9	0,32
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						657,9(22,4%)								
						2-й ЗАВТРАК								
	Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	94	0,03	8,0	0,01	-	40	24	18	0,4
	Фрукты (яблоко)	185	0,7	0,7	18	83	0,06	24	-	-	24	20	35	4,0
						177 (6,0%)								
						ОБЕД								
20 П-2006	Салат из свеклы с изюмом (черносливом)	100	1,42	10,06	16,28	161	0,16	13,6	0,36	-	44,1	49,6	48,2	1,11
102 М-2007	Суп картофельный с бобовыми (горох)	310	5,24	4,6	23,5	138	0,3	28,9	1,67	-	95,8	286	69	3,7
260 М-2007	Гуляш из говядины	100	29,5	31,5	27,3	268	0,13	4,16	0,02	0,18	22,6	237,3	34,2	11,8
312 М-2007	Картофельное пюре	230	3,5	8,7	30	187	0,17	3,7	0,04	0,11	81,9	114	40,4	1,7
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4	-	431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	43,0	113	0,128	-	-	-	18,56	154,5	50,56	3,2
	Хлеб пшеничный	100	11,8	1,5	48	230	0,15	-	-	-	26	83	35	16
						1184,6(39%)								
						ПОЛДНИК								
	Йогурт	200	6,54	5	22,6	108	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,02
430 М-2007	Булочка «Российская»	60	4,1	4,5	36	198	0,13	0,06	0,07		22,4	62,6	64,5	2,1
						306 (10,4%)								
						УЖИН								
71 М-2007	Помидор свежий	60	0,7	0,12	2,3	14	0,04	0,8	0,02	-	8,4	16	12	0,54
239 М-2007	Тефтели рыбные	100	6,4	5,9	9,1	115	0,29	5,6	2,4		75,4	264,2	48,5	1,45
304 М-2007	Рис отварной	155	3,8	6,2	42,8	243	0,27	-	0,04		35,4	169,4	50,1	1,06
376 М-2007	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	0,001	0,2	0,001	-	2,34	7,2	2,7	0,22
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	21,5	56,5	0,06	-	-	-	9,2	77	25,3	1,6
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						603,5 (22,2%)								
	ИТОГО:					**2929**								

3 день 12-18

№ рецепта, сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
120 М 2007	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,2	4,7	20,6	143	0,11	-	0,06	-	179,1	356	20,6	15,8
	Сыр голландский	30	7,5	9,5	-	93	0,01	0.6	0,08	0,15	375	202	19	0,4
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
243 П-2006	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153,9	0,031	1,2	0,03	0,03	148,9	128,7	29,3	0,78
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						577,8(19%)								
						2-й ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	200	1	-	11	96	0,04	8,0	0,01	0,02	40	24	18	0,4
	Фрукты (банан)	185	2,4	34	11	72	0,07	18,5	0,22	0,7	9,8	34	52	1,2
	Конфеты шоколадные	38	1,3	6,0	26	167	0,02	-	0,009	-	89	109	30	2,3
						335 (11,2%)								
						ОБЕД								
	Огурец консервированный	100	0,8	0,2	3,2	18	-	4	-	-	18,4	19,2	11,2	0,48
82 М-2007	Борщ с капустой и картофелем	310	9,9	2,8	27,9	265	0,049	25.9	0,04	-	50,7	67,6	30,4	0,61
259 М-2007	Жаркое по-домашнему	300	2,3	25,9	23,6	252	0,28	42	0,04		43,6	442	84,8	7,1
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4	-	431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	43,2	113	0,128	-	-	-	18,56	154,5	50,56	3,2
	Хлеб пшеничный	100	11,8	1,5	48	230	0,15	-	-	-	26	83	35	16
						965,6 (31,8 %)								
						ПОЛДНИК								
260 П-2006	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,06	2,4	0,06		290,2	218,2	33,6	0,24
124 П-2006	Запеканка из творога	150	28	12	28	348	0,08	0,6	0,2		170	270	34	0,53
						465 (15,3%)								
						УЖИН								
	Кукуруза консервированная	60	1,3	-	6,6	34	0,02	18	-	-	19,4	20,2	8,7	0,5
184 П-2006	Фрикадельки мясные	100	12,63	13,54	9,16	208	0,04	3,6	-	0,42	26,6	170	31,4	1,38
162 М-2007	Запеканка капустная	180	6,4	11,1	35	213	0,1	70	0,1	1,8	82,4	62	27	1,73
377 М-2007	Чай с лимоном	200	02	-	16	65	0,004	3,4	0,161	-	5,54	9	2,703	0,26
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	21,5	56,5	0,06	-	-	-	9,2	77	25,3	1,6
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						691,5 (22,7%)								
	ИТОГО:					**3034,8**								

4день 12-18

№ рецепта, сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
98 П-2006	Каша манная молочная жидкая	255	7,7	10	37,5	302	0,1		0,1		313	349	97	2,62
	Яйцо вареное	1 шт.	5,35	5,05	0,25	70	0,02	-	0,1	-	22	77	4,8	1
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
258 П-2006	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,19	19,7	118	0,03	1,2	0,03		146,1	113,2	19,9	0,32
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						677,9 (24%)								
						2-й ЗАВТРАК								
	Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	94	0,03	8,0	0,01	-	40	24	18	0,4
	Фрукты (груша)	185	0,71	-	17	71	0,06	0	-	-	35	30	22	4,2
						165 (5,9%)								
						ОБЕД								
71 М-2007	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,6	11	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
88 М-2007	Щи из свежей капусты с картофелем	310	2,5	8,4	16.8	153	0,062	42	0,028	-	58.1	65.9	29,0	0.62
114 П-2006	Пюре из гороха	175	19,5	4,3	43,1	251	1,3	-	0,16	0,14	118	155	56,2	2,3
268 М-2007	Котлеты мясные	100	14,2	16	8,2	244	0,009	2,4	0,047	-	26,6	192	29,3	5,1
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4	-	431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	43,2	113	0,128	-	-	-	18,56	154,5	50,56	3,2
	Хлеб пшеничный	100	11,8	1,5	48	230	0,15	-	-	-	26	83	35	16
						1089,6 (38%)								
						ПОЛДНИК								
	Ряженка	200	6	5	8	128	0,02	0,3	0,04	-	248	184	28	0,2
410 М-2007	Ватрушка с творогом	60	1,9	5,1	16,6	120	0,07	0,16	0,07		42,6	89	13,3	0,9
						248 (9,7%)								
						УЖИН								
	Консервированный зеленый горошек	60	2,0	-	4,2	46,5	0,06	7,5	0,12	0,17	15	47	15,7	0,5
234 М-2007	Котлета из рыбы	100	14,5	9,8	11,6	137	0,2	1,88	0,044		88,8	268,5	41,6	1,12
312 М-2007	Картофельное пюре	200	3,9	9,5	33,0	162	0,2	4,2	0,04	0,12	88,3	123	44	1,8
247 П-2006	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	-	29,02	116	0,22	3,8	0,4	-	516	748	141	1,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	21,5	56,5	0,06	-	-	-	9,2	77	25,3	1,6
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						633 (22,4%)								
	ИТОГО:					**2813,5**								

5 день 12-18

№ рецепта, сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
93 П--2006	Каша «Дружба»	255	8,1	10,3	43,1	301	0,35	1,8	0,09	-	62,9	191,7	62,6	1,,39
	Сыр голландский	30	7,5	9,5	-	93	0,01	0.6	0,08	0,15	375	202	19	0,4
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
243 П- 2006	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153,9	0,031	1,2	0,03	0,03	148,9	128,7	29,3	0,78
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						735,8 (22,7%)								
						2-й ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	200	1	-	11	96	0,04	8,0	0,01	0,02	40	24	18	0,4
	Фрукты (яблоко)	185	0,7	0,7	18	83	0,06	24	-	-	24	20	35	4,0
						179 (5,6%)								
						ОБЕД								
22 М-2007	Салат из лука репчатого	100	1,33	6,2	7,8	92	0,06	9,5	0,06		37,6	49,6	6	0,78
35 П 2006	Свекольник	310	11	3,9	32	248	0,3	30,5	2,7		69,7	124,2	76,7	2,3
256 М-2007	Мясо тушеное	100	50,2	16,7	8,29	197	0,1	1,5	0,02	-	24,4	324	41,7	4,6
321 М-2007	Капуста тушеная	210	2,6	3,23	39,4	174	0,13	102,1	2,1	3,2	112,5	81,8	40,9	2,34
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4	-	431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	43,2	113	0,128	-	-	-	18,56	154,5	50,56	3,2
	Хлеб пшеничный	100	11,8	1,5	48	230	0,15	-	-	-	26	83	35	16
						1141,6 (35%)								
						ПОЛДНИК								
	Кефир	200	5,2	5,5	20	118	0,06	1,3	0,04	-	240	190	28	0,02
135 П-2006	Пудинг творожный запеченный	150	29,2	8,3	39,7	330	0,09	1,6	0,2	0,6	215,6	312,2	59,6	0,66
						448 (13,8%)								
						УЖИН								
71 М-2007	Помидор свежий	60	0,7	0,12	2,3	14	0,04	0,8	0,02	-	8,4	16	12	0,54
229 М-2007	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,5	8,03	7,51	160	0,18	9,4	-	1	62	294	57	1,38
304 М-2007	Рис отварной	155	3,8	6,2	42,8	243	0,27	-	0,04		35,4	169,4	50,1	1,06
214 М-2007	Омлет с морковью	60	5,1	10,9	6,1	95	0,036	1,05	1,7	0,06	45,1	98,6	13,2	1,1
377 М-2007	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	0,001	0,2	0,001	-	2,34	7,2	2,7	0,22
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	21,5	56,5	0,06	-	-	-	9,2	77	25,3	1,6
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						743,5 (22,9%)								
	ИТОГО:					**3247,9**								

6 день 12-18

№ рецепта, сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
100 Пермь 2006	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	255	7,8	11,1	31,7	257	0,26		0,08		232,8	516,9	84,2	18,2
	Яйцо вареное	1 шт.	5,35	5,05	0,25	70	0,02	-	0,1	-	22	77	4,8	1
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
258 П-2006	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,19	19,7	118	0,03	1,2	0,03		146,1	113,2	19,9	0,32
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						632,9 (21,7%)								
						2-й ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	200	1	-	11	96	0,04	8,0	0,01	0,02	40	24	18	0,4
	Фрукты (банан)	185	2,4	34	11	72	0,07	18,5	0,22	0,7	9,8	34	52	1,2
	Вафли	38	4,1	3,9	25,8	158	0,02	-	-	-	4,3	19,3	0,8	0,2
						326 (11.2%)								
						ОБЕД								
71 М-2007	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,6	11	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
38 П-2006	Суп картофельный с клецками	310	5,2	4,8	23,6	156	0,06	2,1	1,3	0,31	19,9	47,7	11,6	0,6
192 П 2006	Птица отварная	120	30	30	1,7	242	0,018	0,68	1,6		20,9	233	27	2,4
171 М 2007	Каша гречневая рассыпчатая	175	7,4	7,3	43	216	0,16	0,9	0,01	0,53	88	155	73	2,1
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4	-	431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	43,2	113	0,128	-	-	-	18,56	154,5	50,56	3,2
	Хлеб пшеничный	100	11,8	1,5	48	230	0,15	-	-	-	26	83	35	16
						1055,6 (36,2 %)								
						ПОЛДНИК								
260 П-2006	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,06	2,4	0,06		290,2	218,2	33,6	0,24
428 М-2007	Булочка школьная	60	4,08	1,6	28	148	0,06	-	0,01	-	4,5	33	6	0,9
						265 (9,1%)								
						УЖИН								
	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	51	49	0,02	18	-	-	19	20	18,4	0,5
226 М-2007	Рыба отварная	80	9,6	6,0	1,68	101	0,19	2,0	0,33		75,2	264	41,9	1,2
161 М-2007	Запеканка картофельная с овощами	200	7,0	15,2	45	244	0,25	26,0	0,05	0,14	118,2	161,2	56,2	2,3
377 М-2007	Чай с лимоном	200	02	-	16	65	0,004	3,4	0,161	-	5,54	9	2,703	0,26
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	21,5	56,5	0,06	-	-	-	9,2	77	25,3	1,6
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						630,5 (21,8%)								
	Итого:					**2910**								

7 день 12-18

№ рецепта, сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
121 М-2007	Суп молочный с крупой	250	4,5	3,3	19,6	149	0,11	1,5	0,06	-	190	179	83,5	0,43
	Сыр голландский	30	7,5	9,5	-	93	0,01	0.6	0,08	0,15	375	202	19	0,4
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
243 П-2006	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153,9	0,031	1,2	0,03	0,03	148,9	128,7	29,3	0,78
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						583,8 (19,4%)								
						2-й ЗАВТРАК								
	Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	94	0,03	8,0	0,01	-	40	24	18	0,4
	Фрукты (апельсин)	185	1,7	-	14,9	49	0,05	68,25	-	-	63	43	24	0,5
						143 (4,8%)								
						ОБЕД								
4– П 2006	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70	0,03	44,5	0,66	-	62,6	53,1	21,5	0,31
42 П-2006	Суп картофельный с рыбой	300	13,7	2,9	32	152	0,27	34,7	1,66	-	54.5	292,5	86.9	2,3
184 П-2006	Фрикадельки мясные	100	12,63	13,54	9,16	208	0,04	3,6	-	0,42	26,6	170	31,4	1,38
204 П-2016	Макаронные изделия отварные	170	5,4	5,2	35,3	216	0,08	-	0,04	-	9,9	41,8	8,1	0,41
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4	-	431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	43,2	113	0,128	-	-	-	18,56	154,5	50,56	3,2
	Хлеб пшеничный	100	11,8	1,5	48	230	0,15	-	-	-	26	83	35	16
						1076,6 (35,7%)								
						ПОЛДНИК								
	Напиток «Снежок»	200	5	5,4	22	134	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,02
124 П-2006	Запеканка из творога	150	29,2	12,1	29,1	330	0,182	1,06	0,2	-	214,8	311,5	0,63	0,64
						464 (15,4%)								
						УЖИН								
71 М-2007	Огурец свежий	60	0,42	0,06	10,96	7	0,02	6,0	-	-	13,8	25,2	8,4	0,36
278/331 М-2007	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	110	8,4	12,2	12,5	193	0,15	2,36	2,074		39,9	113,4	16,1	1,49
210 М-2007	Омлет натуральный	55	5,3	10,7	5,6	140	0,03	0,16	0,12	0,12	37,0	89,8	6,7	1,01
214 П-2006	Картофель отварной с луком	200	4,1	10,2	35	171,2	0,25	43,2	0,05	0,14	118,2	161,2	56,2	2,3
376 М-2007	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	0,001	0,2	0,001	-	2,34	7,2	2,7	0,22
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	21,5	56,5	0,06	-	-	-	9,2	77	25,3	1,6
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						742,7 (24.7%)								
	ИТОГО:					**3010**								

8 день 12-18

№ рецепта, сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
120 М 2007	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,2	4,7	20,6	143	0,11	-	0,06	-	179,1	356	20,6	15,8
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Яйцо вареное	1 шт.	5,35	5,05	0,25	70	0,02	-	0,1	-	22	77	4,8	1
258 П-2006	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,19	19,7	118	0,03	1,2	0,03		146,1	113,2	19,9	0,32
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						518,9(17,7%)								
						2-й ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	200	1	-	11	96	0,04	8,0	0,01	0,02	40	24	18	0,4
	Фрукты (яблоко)	185	0,7	0,7	18	83	0,06	24	-	-	24	20	35	4,0
	Зефир в шоколаде	38	3,9	3,8	21,3	97,3	0,012	-	0,007	-	75,6	91,5	25,4	1,9
						276,3 (9,4%)								
						ОБЕД								
76 М-2007	Сельдь с луком	100	25,2	12,6	-	144	0,09	4,7	0,008		44,4	193	47,6	1,1
96 М-2007	Рассольник ленинградский	310	2,8	7,9	14,8	140	0,2	29,9	1,73		29,9	105,8	44,9	1,9
260 М-2007	Гуляш из говядины	100	29,5	31,5	27,3	268	0,13	4,16	0,02	0,18	22,6	237,3	34,2	11,8
142 М-2007	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,6	8,6	34	230	0,2	32	1,2	-	29	104	40	1,7
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4	-	431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	43,2	113	0,128	-	-	-	18,56	154,5	50,56	3,2
	Хлеб пшеничный	100	11,8	1,5	48	230	0,15	-	-	-	26	83	35	16
						1212,6(39%)								
						ПОЛДНИК								
	Йогурт	200	6,54	5	22,6	108	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,02
414 М-2007	Булочка «Веснушка»	60	4,5	4,4	34	198	0,08		0,08	-	7,9	42,3	8,5	1,08
						306 (12,8%)								
						УЖИН								
	Огурец консервированный	60	0,5	0,12	1,8	11	-	2,4	-	-	10,8	11,4	6,6	0,28
229 М-2007	Тефтели рыбные	130	8,3	7,6	13,8	224	0,38	7,7	3,1	-	105	374	88,5	1,9
321 М-2007	Капуста тушеная	180	2,2	2,8	33,7	149	0,11	87,4	1,8	2,7	96	70,1	40,9	2,34
377 М-2007	Чай с лимоном	200	02	-	16	65	0,004	3,4	0,161	-	5,54	9	2,703	0,26
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	21,5	56,5	0,06	-	-	-	9,2	77	25,3	1,6
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						620,5 (21,1%)								
	ИТОГО:					**2934,3**								

9 день 12-18

№ рецепта, сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
					ЗАВТРАК									
183 М 2007	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	255	9,2	9,9	42,9	306	0,34		0,09		304	637	212	24,1
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	0,28	0,05	0,2	1,2	1.9	0,3	0,02
	Сыр голландский	30	7,5	9,5	-	93	0,01	0.6	0,08	0,15	375	202	19	0,4
243 П-2006	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153,9	0,031	1,2	0,03	0,03	148,9	128,7	29,3	0,78
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						740,8 (23,4%)								
					2-й ЗАВТРАК									
	Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	94	0,03	8,0	0,01	-	40	24	18	0,4
	Фрукты (апельсин)	185	1,7	-	14,9	49	0,05	68,25	-	-	63	43	24	0,5
						143 (4,5%)								
20 Пермь 2006	Салат из свеклы с изюмом (черносливом)	100	1,42	10,06	16,28	162	0,16	13,6	0,36	-	44,1	49,6	48,2	1,11
88 М- 2007	Щи из свежей капусты с картофелем	310	2,5	8,4	16,8	153	0,062	42	0,028		58,1	65,9	29	0,62
291 М-2007	Плов из птицы	250	44,2	53,9	48,8	509	0,32	2,3	5,62		54,1	484	90,5	295,4
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4	-	431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	43,2	113	0,128	-	-	-	18,56	154,5	50,56	3,2
	Хлеб пшеничный	100	11,8	1,5	48	230	0,15	-	-	-	28	83	35	16
						1254,6 (39%)								
					ПОЛДНИК									
	Кефир	200	5,2	5,5	20	118	0,06	1,3	0,04	-	240	190	28	0,02
414 М-2007	Пирог открытый	60	3,5	1,8	38	185	00,5		0,03		15	39	15	2,8
						303 (10,3%)								
					УЖИН									
11 П-2006	Салат из моркови с зеленым горошком	60	0,54	6,06	3,72	73	0,17	1,9	1,7		73	323	80,2	2,76
229 М-2007	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,5	8,03	7,51	160	0,18	9,4	0,01	4,2	62	294	57	1,38
312 М-2007	Картофельное пюре	200	3,9	9,5	33,0	162	0,2	4,2	0,04	0,12	88,3	123	44	1,8
214 М-2007	Омлет с морковью	60	5,1	10,9	6,1	95	0,036	1,05	1,7	0,06	45,1	98,6	13,2	1,1
376 М-2007	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	0,001	0,2	0,001	-	2,34	7,2	2,7	0,22
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	21,5	56,5	0,06	-	-	-	9,2	77	25,3	1,6
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						721,5 (22,8 %)								
	ИТОГО:					**3162,9**								

10 день 12-18

№ рецепта, сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
99 П--2006	Каша молочная пшеничная жидкая	255	9,2	10,0	44	303	0,51	-	0,08	-	211,3	566,9	110	18,4
	Масло сливочное	10	0,8	8,2	-	66,9	-	-	0,05	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Яйцо вареное	1 шт.	5,35	5,05	0,25	70	0,02	-	0,1	-	22	77	4,8	1
258 П-2006	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,19	19,7	118	0,03	1,2	0,03		146,1	113,2	19,9	0,32
	Батон пшеничный	50	3,75	2,7	25,5	121	0,1	-	-	-	15	52	22	10,1
						678,9 (23,3%)								
						2-й ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	200	1	-	11	96	0,04	8,0	0,01	0,02	40	24	18	0,4
	Фрукты (яблоко)	185	0,7	0,7	18	83	0,06	24	-	-	24	20	35	4,0
						179 (6,2 %)								
						ОБЕД								
71 М-2007	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	0,03	-	14	26	20	0,9
37 П-2006	Суп картофельный с бобовыми (горох)	310	5,24	4,6	23,5	138	0,35	15,9	1,69	-	50,5	159,1	57,7	2,23
268 М-2007	Котлеты мясные	100	14,2	16	8,2	244	0,009	2,4	0,047	-	26,6	192	29,3	5,1
143 М-2007	Рагу из овощей	200	9	8	41	172	0,154	53,8	3,086	0,54	47,4	90	40,34	1,74
349 М-2007	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,8	87,6	0,18	3,2	0,4	-	431	624	119,2	1,32
	Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	43,2	113	0,128	-	-	-	18,56	154,5	50,56	3,2
	Хлеб пшеничный	100	11,8	1,5	48	230	0,15	-	-	-	26	83	35	16
						1007,6 (34,6%)								
						ПОЛДНИК								
	Йогурт	200	6,54	5	22,6	108	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,02
124 П-2006	Запеканка из творога	150	29	12,2	29,6	223	0,09	1,6	0,2	0,6	215	312	59,6	0,66
						331 (11,5%)								
						УЖИН								
	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	51	49	0,02	18	-	-	19	20	18,4	0,5
184 П-2006	Фрикадельки мясные	100	12,63	13,54	9,16	208	0,04	3,6	-	0,42	26,6	170	31,4	1,38
204 П-2006	Макаронные изделия отварные	170	5,4	5,2	35,3	216	0,08	-	0,04	-	32,3	33,8	14,6	0,8
377 М-2007	Чай с лимоном	200	02	-	16	65	0,004	3,4	0,161	-	5,54	9	2,703	0,26
	Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	21,5	56,5	0,06	-	-	-	9,2	77	25,3	1,6
	Хлеб пшеничный	50	5,9	0,75	24	115	0,07	-	-	-	13	41,5	17,5	8
						709,5 (24,4%)								
	ИТОГО:					**2906**								