

ВСЕГО: 41,5 64,0 179,1 1517 32,82 35,59 9,85 19,24 384,96 778,78 239,87 20,06

День: среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															0,06	0,00
№519 сб. 2008	Макаронные изделия отварные	1/150	5,4	0,6	36,6	177	0,06	0,00	0,00	0,39	7,66	3,50	6,42	0,65		
№466 сб. 2008	Котлеты из говядины	1/50/5	10,3	10,2	16,2	197	0,07	2,50	0,20	1,60	22,40	97,30	14,80	1,30		
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55		
№725 сб. 2008	Какао с молоком	1/200	5,0	5,0	32,6	198	0,80	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,50	0,40		
ВСЕГО:			25,0	18,4	112,6	724	0,93	5,15	0,24	2,72	280,36	325,50	57,72	2,90		

ЗАВТРАК 8:45-9:00

ОБЕД 12:00-12:30

№175 сб. 2008	Винегрет овощной	1/100	1,4	10,1	6,8	250	0,05	16,20	7,80	0,23	22,30	7,50	4,20	0,18
№163 сб. 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	4,5	8,3	28,9	210	0,02	3,15	0,73	0,96	6,41	2,80	5,37	0,32
№513 сб. 2008	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,4	10,8	41,3	300	0,11	1,55	0,04	0,93	132,33	207,75	112,76	3,38
№398 сб. 2008	Сосиски отварные	1/66/15	10,6	14,5	10,4	250	0,00	2,84	0,00	0,00	10,76	0,00	0,00	0,59
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№713 сб. 2008	чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
вне сборника	Яблоко	196	0,4	0,0	12,8	52	0,06	19,60	0,02	0,39	31,36	21,56	17,64	4,31
ВСЕГО:			29,8	46,3	142,4	1272	0,24	43,39	8,69	3,06	218,41	280,35	151,37	10,20

День: четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															0,06	0,22
№289 сб. 2008	Каша жидкая манная на молоке	200/10/10	3,4	10,8	16,7	180	0,06	0,22 <td>0,00 <td>0,00 <td>125,48 <td>0,00 <td>0,00 <td>0,40</td> </td></td></td></td></td>	0,00 <td>0,00 <td>125,48 <td>0,00 <td>0,00 <td>0,40</td> </td></td></td></td>	0,00 <td>125,48 <td>0,00 <td>0,00 <td>0,40</td> </td></td></td>	125,48 <td>0,00 <td>0,00 <td>0,40</td> </td></td>	0,00 <td>0,00 <td>0,40</td> </td>	0,00 <td>0,40</td>	0,40		
№33 сб. 2008	Сыр (порциями)	1/30	6,8	8,8	0,1	111	0,01	0,84 <td>0,06 <td>0,00 <td>312,00</td> <td>162,00</td> <td>15,00</td> <td>0,36</td> </td></td>	0,06 <td>0,00 <td>312,00</td> <td>162,00</td> <td>15,00</td> <td>0,36</td> </td>	0,00 <td>312,00</td> <td>162,00</td> <td>15,00</td> <td>0,36</td>	312,00	162,00	15,00	0,36		
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05 <td>0,00</td> <td>0,47</td> <td>10,00</td> <td>32,50</td> <td>7,00</td> <td>0,55</td>	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55		
№719 сб. 2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30 <td>0,03</td> <td>0,01</td> <td>120,30</td> <td>90,00</td> <td>14,00</td> <td>0,11</td>	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11		

ЗАВТРАК 8:45-9:00

ОБЕД 12:00-12:30																
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№61 сб.2008	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90		
№154 сб. 2008	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	4,2	10,3	28,0	225	0,09	7,41	0,79	1,06	33,07	78,22	27,19	1,09		
№525 сб. 2008	Картофельное пюре	1/150	3,3	7,8	29,4	266	0,19	6,10	0,15	1,50	51,45	95,30	31,60	1,25		
№344 сб. 2008	Рыба запеченая	100/10	18,8	8,6	5,1	186	0,11	1,51	0,07	2,51	35,00	210,00	25,00	0,80		
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55		
№640 сб.2008	Компот из смеси свежих плодов витаминизир.	1/200	0,6	0,0	46,4	184	0,10	3,30	0,10	1,00	52,80	37,00	29,68	7,26		
вне сборника	Груша	1/218	2,2	0,3	13,1	68	0,04	10,90	0,01	0,87	41,42	5,01	26,16	5,01		
		ВСЕГО:	34,8	34,7	158,1	1179	0,60	50,57	2,32	7,91	237,74	484,03	166,63	16,86		

ЗАВТРАК 8:45-9:00																
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№515 сб.2008	Рис отварной	1/150	3,6	9,2	35,7	242	0,02	0,00	0,00	0,08	10,43	28,13	9,38	0,53		
№34 сб.2008	Колбаса (порциями)	1/35	0,9	1,6	3,7	34	0,07	0,00	0,00	0,00	10,15	0,00	0,00	0,59		
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55		
№725 сб.2008	Какао с молоком	1/200	5,0	5,0	32,6	198	0,80	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,50	0,40		
		ВСЕГО:	13,8	18,4	99,2	626	0,89	2,65	0,04	0,81	270,88	252,83	45,88	2,07		

ОБЕД 12:00-12:30																
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№72 сб.2008	Салат из свежей моркови с изюмом	1/150	2,6	4,7	28,2	164	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46		
№162 сб. 2008	Суп гороховый	1/250	7,8	11,4	30,2	256	0,30	6,39	0,03	0,00	71,76	125,34	55,83	3,18		
№450 сб. 2008	Плов с говядиной	1/200	20,0	41,2	47,5	645	2,63	0,21	6,13	12,94	72,72	426,44	92,74	3,94		
№466 сб. 2008	Котлеты из говядины	1/50/5	10,3	10,2	16,2	197	0,07	2,50	0,20	1,60	22,40	97,30	14,80	1,30		
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55		
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87		
вне сборника	Банан	1/96	1,2	0,0	17,1	292	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
		ВСЕГО:	46,4	70,1	181,4	1764	32,84	25,95	8,98	16,19	328,63	756,72	242,57	10,90		