

Примерный рацион питания для детей 7-11 лет

ООО "Эллада"

Согласовано:

Директор МОУ "Шуйская СОШ №1"  
Войнов В.М.

1 Неделя

Согласовано:

Начальник

Управление Роспотребнадзора по РК

День 1 Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
227/2008	Макароны с сыром, маслом	180	12,19	14,33	30,71	300,57	0,38	0,00	103,00	2,90	215,90	277,00	74,50	4,00				
269/2008	Какао с молоком	200	4,60	3,93	25,95	153,92	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31				
табл	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76				
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
89/2008	Груша порционная	100	0,40	0,30	9,50	42,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>20,36</b>	<b>27,11</b>	<b>80,75</b>	<b>562,49</b>	<b>0,55</b>	<b>11,69</b>	<b>103,09</b>	<b>3,22</b>	<b>406,65</b>	<b>440,75</b>	<b>123,00</b>	<b>8,29</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
45/2008	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80				
200/2008	Тефтели мясные с соусом	100	12,85	14,60	8,74	217,83	0,09	2,16	0,05	0,51	135,50	182,50	29,25	1,61				
224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49				
	Огурец св. порционный	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03				
299/2008	чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24				
табл	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>22,31</b>	<b>24,90</b>	<b>95,75</b>	<b>710,96</b>	<b>0,26</b>	<b>11,07</b>	<b>0,32</b>	<b>1,36</b>	<b>173,23</b>	<b>360,94</b>	<b>87,60</b>	<b>4,41</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,67</b>	<b>52,01</b>	<b>176,50</b>	<b>1273,45</b>	<b>0,81</b>	<b>22,76</b>	<b>103,41</b>	<b>4,58</b>	<b>579,88</b>	<b>801,69</b>	<b>210,60</b>	<b>12,70</b>				



День 2 Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг									
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК:</b>																				
132/2008	Омлет натуральный	150	13,40	15,80	3,50	255,80	0,08	0,71	0,28	0,62	114,58	217,10	17,94	2,24							
294/2008	Чай с лимоном	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29							
табл	Хлеб пшеничный	30	3,8	1,35	25	78	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76							
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02							
89/2008	Яблоко порционное	100	0,40	0,40	21,30	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20							
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>18,47</b>	<b>24,76</b>	<b>66,38</b>	<b>506,42</b>	<b>0,19</b>	<b>13,51</b>	<b>0,34</b>	<b>0,93</b>	<b>148,43</b>	<b>234,64</b>	<b>29,33</b>	<b>5,51</b>							
	<b>ОБЕД:</b>																				
23/2008	Салат из свеклы	60	0,71	2,54	4,75	69,00	0,00	0,95	0,00	1,15	15,82	18,44	9,41	0,60							
62/2008	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	3,23	9,78	11,40	142,94	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88							
161/2008	Колбаски рыбные	80	10,56	7,15	6,83	139,63	0,08	0,43	0,05	0,81	34,91	157,36	24,53	0,70							
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00							
588/1994	Компот из изюма	200	0,32	0,02	28,84	116,82	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29							
табл	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24							
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>20,85</b>	<b>26,83</b>	<b>91,95</b>	<b>730,84</b>	<b>0,31</b>	<b>33,21</b>	<b>0,34</b>	<b>5,11</b>	<b>161,18</b>	<b>361,36</b>	<b>97,95</b>	<b>4,71</b>							
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,32</b>	<b>51,59</b>	<b>158,33</b>	<b>1237,26</b>	<b>0,50</b>	<b>46,72</b>	<b>0,68</b>	<b>6,04</b>	<b>309,61</b>	<b>596,00</b>	<b>127,28</b>	<b>10,22</b>							

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
112/2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,30	7,44	35,12	232,70	0,21	1,34	0,05	0,17	136,35	189,94	48,49	1,24				
285/2008	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25				
табл	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76				
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12				
89/2008	Банан порционный	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>19,24</b>	<b>23,70</b>	<b>91,59</b>	<b>560,99</b>	<b>0,36</b>	<b>12,73</b>	<b>0,15</b>	<b>0,58</b>	<b>392,34</b>	<b>402,90</b>	<b>80,49</b>	<b>4,59</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
	Салат из св. капусты с маслом	50	0,54	5,10	3,16	60,70	0,01	13,52	0,00	2,26	15,52	10,26	5,92	0,60				
6/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87				
192/2008	Печень по-строгановски	100	21,20	26,31	4,27	306,50	0,30	9,09	7,92	1,12	51,34	326,85	21,36	6,60				
227/2008	Макаронные отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15				
274/2008	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	29,21	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	31,00				
табл	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>32,71</b>	<b>44,32</b>	<b>98,85</b>	<b>831,32</b>	<b>0,48</b>	<b>161,36</b>	<b>8,25</b>	<b>7,43</b>	<b>142,25</b>	<b>482,59</b>	<b>79,33</b>	<b>41,46</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,95</b>	<b>68,02</b>	<b>190,44</b>	<b>1392,31</b>	<b>0,84</b>	<b>174,09</b>	<b>8,40</b>	<b>8,01</b>	<b>534,59</b>	<b>885,49</b>	<b>159,82</b>	<b>0,31</b>				

День 4 Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК:</b>																
141/2008	Запеканка творожная со сгущ. молоком	180	27,68	11,47	27,57	324,21	0,08	0,66	0,08	0,56	232,03	321,13	38,00	1,27			
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24			
табл	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76			
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02			
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>30,85</b>	<b>20,02</b>	<b>58,37</b>	<b>528,37</b>	<b>0,16</b>	<b>0,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,66</b>	<b>247,08</b>	<b>326,13</b>	<b>39,55</b>	<b>2,29</b>			
	<b>ОБЕД:</b>																
	Салат из св. моркови с маслом	60	0,57	5,04	5,19	68,40	0,02	2,20	0,88	2,38	11,93	24,30	16,72	0,32			
9/2008	Суп молочный с рисом	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,50	33,26	0,36			
181/2008	Жаркое домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	9,27	0,02	0,60	25,01	231,84	43,09	3,61			
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02			
табл	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>30,64</b>	<b>29,65</b>	<b>93,32</b>	<b>773,58</b>	<b>0,35</b>	<b>13,83</b>	<b>1,13</b>	<b>5,12</b>	<b>307,72</b>	<b>527,57</b>	<b>135,10</b>	<b>6,55</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>61,49</b>	<b>49,67</b>	<b>151,69</b>	<b>1301,95</b>	<b>0,51</b>	<b>14,49</b>	<b>1,26</b>	<b>5,78</b>	<b>554,80</b>	<b>853,70</b>	<b>174,65</b>	<b>8,84</b>			

День 5 Пятница

№ рсц.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
209/2008	Котлета куриная	80	14,32	16,18	9,77	158,40	0,07	1,22	0,08	0,62	16,26	128,22	17,78	1,43				
219/2008	Греча отварная	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	164,37	98,35	3,30				
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,13	0,96	12,63	76,50	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
365/2008	Масло сливочное	5	0,40	3,60	0,64	33,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>25,65</b>	<b>26,18</b>	<b>83,35</b>	<b>593,32</b>	<b>0,34</b>	<b>4,02</b>	<b>0,16</b>	<b>1,48</b>	<b>46,81</b>	<b>330,93</b>	<b>126,02</b>	<b>5,97</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81				
205/2008	Сосиска отварная с соусом	130	7,17	17,37	1,70	194,69	0,11	0,00	0,02	0,33	15,00	86,42	9,94	1,05				
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00				
289/2008	Кисель п/я	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03				
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>17,29</b>	<b>37,77</b>	<b>84,71</b>	<b>754,57</b>	<b>0,37</b>	<b>20,30</b>	<b>0,35</b>	<b>1,22</b>	<b>84,25</b>	<b>298,63</b>	<b>70,44</b>	<b>4,15</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,94</b>	<b>63,95</b>	<b>168,06</b>	<b>1347,89</b>	<b>0,71</b>	<b>24,32</b>	<b>0,51</b>	<b>2,70</b>	<b>131,06</b>	<b>629,56</b>	<b>196,46</b>	<b>10,12</b>				

## 2 Неделя

День 1

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
109/2008	Каша геркулесовая с маслом	200/10	6,48	6,11	23,11	212,43	0,19	1,42	0,05	0,57	152,31	207,16	50,97	1,33				
269/2008	Какао с молоком	200	4,60	3,93	25,95	153,92	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31				
табл	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76				
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,10	54,60	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12				
89/2008	Банан порционный	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>19,23</b>	<b>23,11</b>	<b>84,75</b>	<b>575,95</b>	<b>0,36</b>	<b>13,20</b>	<b>0,16</b>	<b>0,95</b>	<b>448,06</b>	<b>475,91</b>	<b>104,42</b>	<b>5,74</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
50/2008	Суп картофельный с рыбой	250	7,03	4,11	8,30	116,24	0,15	10,65	0,20	0,31	22,68	122,27	33,72	1,28				
193/2008	Плов мясной	200	16,33	20,69	48,10	418,37	0,09	1,20	0,32	0,76	21,40	230,17	47,47	3,10				
	Огурец св. порционный	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03				
299/2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	29,00				
табл	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>26,67</b>	<b>26,14</b>	<b>89,80</b>	<b>705,23</b>	<b>0,28</b>	<b>15,15</b>	<b>0,52</b>	<b>1,44</b>	<b>60,68</b>	<b>398,38</b>	<b>93,53</b>	<b>34,65</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45,90</b>	<b>49,25</b>	<b>174,55</b>	<b>1281,18</b>	<b>0,64</b>	<b>28,35</b>	<b>0,68</b>	<b>2,39</b>	<b>508,74</b>	<b>874,29</b>	<b>197,95</b>	<b>40,39</b>				

День 2 Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК:</b>																
205/2008	Сосиска с соусом	100	7,67	6,37	5,71	173,00	0,14	0,00	0,02	0,43	19,50	112,35	12,92			1,37	
227/2008	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68			1,15	
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50			0,24	
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,13	0,96	12,63	76,50	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50			0,93	
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05			0,02	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>16,12</b>	<b>19,82</b>	<b>68,80</b>	<b>586,75</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,79</b>	<b>45,34</b>	<b>204,42</b>	<b>42,65</b>			<b>3,71</b>	
	<b>ОБЕД:</b>																
42/2008	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,03	8,30	15,35	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40			1,16	
209/2008	Биточек куриный	110	10,34	12,60	8,27	204,70	0,06	1,03	0,06	0,53	13,77	108,50	15,05			1,21	
219/2008	Греча отварная	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	164,37	98,35			3,30	
280/2008	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04			1,28	
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00			1,24	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>27,27</b>	<b>27,61</b>	<b>108,12</b>	<b>812,08</b>	<b>0,50</b>	<b>16,44</b>	<b>0,30</b>	<b>3,90</b>	<b>77,48</b>	<b>407,23</b>	<b>161,84</b>			<b>8,19</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>43,39</b>	<b>47,43</b>	<b>176,92</b>	<b>1398,83</b>	<b>0,76</b>	<b>16,44</b>	<b>0,40</b>	<b>5,69</b>	<b>122,82</b>	<b>611,65</b>	<b>204,49</b>			<b>11,90</b>	

День 3  
Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК:</b>																
	Омлет																
132/2008	натуральный	150	13,40	15,80	3,50	255,80	0,08	0,71	0,28	0,62	114,58	217,10	17,94				2,24
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34				0,29
	<b>Масло</b>																
365/2008	сливочное	10	0,80	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05				0,02
табл	Хлеб	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0				0,76
	пшеничный																
89/2008	Яблоко	100	0,40	0,40	21,30	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00				2,20
	порционное																
	<b>ИТОГО</b>																
	<b>ЗАВТРАК:</b>		<b>17,04</b>	<b>24,76</b>	<b>54,70</b>	<b>506,42</b>	<b>0,19</b>	<b>13,51</b>	<b>0,34</b>	<b>0,93</b>	<b>148,43</b>	<b>234,64</b>	<b>29,33</b>				<b>5,51</b>
	<b>ОБЕД:</b>																
	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77				0,87
35/2008	Котлета мясная с соусом	100	13,10	11,04	16,22	202,59	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07				2,15
189/2008	Картофель	150	3,00	5,04	25,50	182,46	0,15	6,24	0,00	0,00	12,00	60,00	29,07				0,45
239/2008	отварной	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03				1,02
283/2008	Компот из сухофруктов	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00				1,24
табл	Хлеб ржано-пшеничный		<b>21,43</b>	<b>23,70</b>	<b>96,50</b>	<b>705,00</b>	<b>0,33</b>	<b>16,21</b>	<b>0,44</b>	<b>5,05</b>	<b>130,87</b>	<b>329,56</b>	<b>111,94</b>				<b>5,73</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>																
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>38,47</b>	<b>48,46</b>	<b>151,20</b>	<b>1211,42</b>	<b>0,52</b>	<b>29,72</b>	<b>0,78</b>	<b>5,98</b>	<b>279,30</b>	<b>564,20</b>	<b>141,27</b>				<b>11,24</b>



День 4

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
	Пудинг из творога с молоком																	
151/2008	сгущенным	150	15,10	7,30	37,40	265,90	0,05	0,42	0,05	0,33	131,08	187,17	22,95					1,14
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50					0,24
табл	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0					0,76
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	10%	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05					0,02
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>18,27</b>	<b>15,85</b>	<b>67,03</b>	<b>470,06</b>	<b>0,13</b>	<b>0,42</b>	<b>0,10</b>	<b>0,43</b>	<b>146,13</b>	<b>192,17</b>	<b>24,50</b>					<b>2,16</b>
	<b>ОБЕД:</b>																	
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,98	7,65	24,66	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51					0,69
213/2008	Кура тушенная в соусе	100	14,20	9,70	3,30	169,00	0,18	1,99	0,09	0,47	20,90	165,90	20,90					1,23
224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33					0,49
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50					0,24
табл	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00					1,24
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>26,90</b>	<b>23,71</b>	<b>100,11</b>	<b>751,44</b>	<b>0,37</b>	<b>3,13</b>	<b>0,17</b>	<b>1,50</b>	<b>254,73</b>	<b>466,67</b>	<b>90,24</b>					<b>3,89</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45,17</b>	<b>39,56</b>	<b>167,14</b>	<b>1221,50</b>	<b>0,50</b>	<b>3,55</b>	<b>0,27</b>	<b>1,93</b>	<b>400,86</b>	<b>658,84</b>	<b>114,74</b>					<b>6,05</b>

день 5

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК:</b>																
162/2008	Котлета рыбная любительская с соусом	125	10,87	2,58	12,32	153,87	0,08	1,12	0,42	0,85	41,30	172,86	30,03			0,88	
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82			1,00	
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50			0,24	
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05			0,02	
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,13	0,96	12,63	76,50	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50			0,93	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>16,99</b>	<b>16,80</b>	<b>63,38</b>	<b>516,98</b>	<b>0,24</b>	<b>6,51</b>	<b>0,51</b>	<b>1,42</b>	<b>94,01</b>	<b>297,71</b>	<b>66,90</b>			<b>3,07</b>	
	<b>ОБЕД:</b>																
23/2008	Салат из свеклы	60	0,71	2,54	4,75	69,00	0,00	0,95	0,00	1,15	15,82	18,44	9,41			0,60	
62/2008	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	3,23	9,78	11,40	142,94	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85			0,88	
180/2008	Гуляш	125	14,58	10,71	17,02	196,40	0,06	3,02	0,03	0,61	17,45	174,00	24,27			2,90	
227/2008	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68			1,15	
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50			0,24	
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00			1,24	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>26,88</b>	<b>29,60</b>	<b>100,37</b>	<b>781,59</b>	<b>0,25</b>	<b>27,61</b>	<b>0,31</b>	<b>5,69</b>	<b>114,05</b>	<b>343,68</b>	<b>89,71</b>			<b>7,01</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>43,87</b>	<b>46,40</b>	<b>163,75</b>	<b>1298,57</b>	<b>0,49</b>	<b>34,12</b>	<b>0,82</b>	<b>7,11</b>	<b>208,06</b>	<b>641,39</b>	<b>156,61</b>			<b>10,08</b>	