

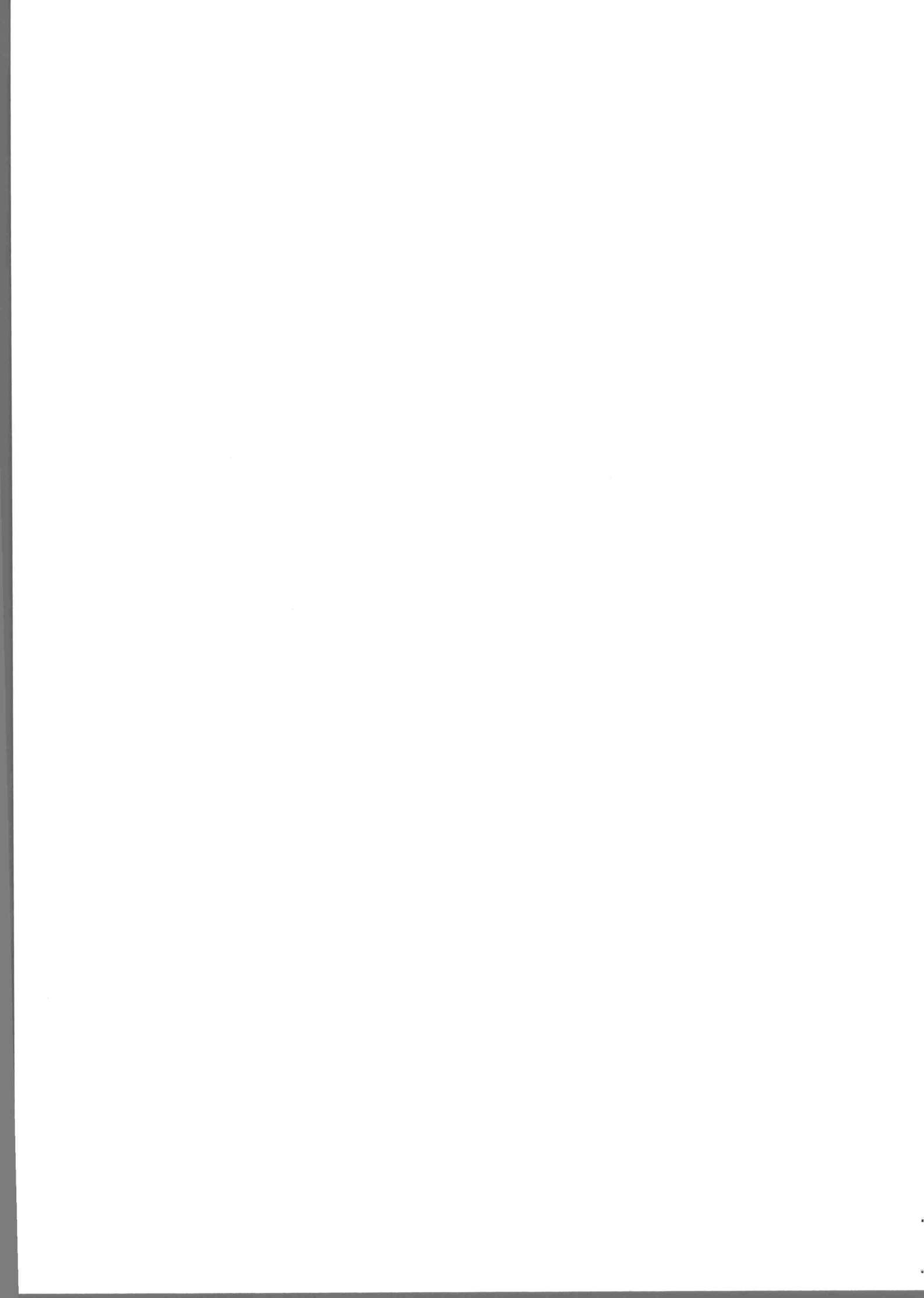
День 3 Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
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				
	ИТОГО ЗАВТРАК:		19,24	23,70	91,59	560,99	0,36	12,73	0,15	0,58	392,34	402,90	80,49	4,59				
	ОБЕД:																	
	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				
35/2008	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				
	ИТОГО ОБЕД:		32,71	44,32	98,85	831,32	0,48	161,36	8,25	7,43	142,25	482,59	79,33	41,46				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,95	68,02	190,44	1392,31	0,84	174,09	8,40	8,01	534,59	885,49	159,82	0,31				

День 5 Пятница

№ 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		
	ЗАВТРАК:																
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			
	ИТОГО ЗАВТРАК:		25,65	26,18	83,35	593,32	0,34	4,02	0,16	1,48	46,81	330,93	126,02	5,97			
	ОБЕД:																
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	Союиска 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			
	ИТОГО ОБЕД:		17,29	37,77	84,71	754,57	0,37	20,30	0,35	1,22	84,25	298,63	70,44	4,15			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,94	63,95	168,06	1347,89	0,71	24,32	0,51	2,70	131,06	629,56	196,46	10,12			

№ 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	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
	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
	Масло																	
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
	Хлеб																	
табл	пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0					0,76
	Яблоко																	
89/2008	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
	ИТОГО																	
	ЗАВТРАК:		17,04	24,76	54,70	506,42	0,19	13,51	0,34	0,93	148,43	234,64	29,33					5,51
	ОБЕД:																	
	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
189/2008	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
239/2008	Картофель отварной	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
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
	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
	ИТОГО ОБЕД:		21,43	23,70	96,50	705,00	0,33	16,21	0,44	5,05	130,87	329,56	111,94					5,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,47	48,46	151,20	1211,42	0,52	29,72	0,78	5,98	279,30	564,20	141,27					11,24



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				
	ЗАВТРАК:																	
	Пудинг из творога с молоком	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				
	ИТОГО ЗАВТРАК:		18,27	15,85	67,03	470,06	0,13	0,42	0,10	0,43	146,13	192,17	24,50	2,16				
	ОБЕД:																	
	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				
	ИТОГО ОБЕД:		26,90	23,71	100,11	751,44	0,37	3,13	0,17	1,50	254,73	466,67	90,24	3,89				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,17	39,56	167,14	1221,50	0,50	3,55	0,27	1,93	400,86	658,84	114,74	6,05				

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				
	ЗАВТРАК:																	
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				
	ИТОГО ЗАВТРАК:		16,99	16,80	63,38	516,98	0,24	6,51	0,51	1,42	94,01	297,71	66,90	3,07				
	ОБЕД:																	
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				
	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	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				
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				
	ИТОГО ОБЕД:		26,88	29,60	100,37	781,59	0,25	27,61	0,31	5,69	114,05	343,68	89,71	7,01				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,87	46,40	163,75	1298,57	0,49	34,12	0,82	7,11	208,06	641,39	156,61	10,08				