

Прочие печи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамин, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	01	02	A(ретинол, /г)	C	E	
Завтрак	Творожки мажир в соусе 100/50	150	8,4	9,84	12,3	180	11/200	151,8	0,38	8,53	95,3	0,05	0,07	119,45	17,47	1,3	
	Каша рисовая с маслом сливочным 180/5	185	8,5	10,98	42,78	246,9	60	124,6	1,05	36,53	141	0,21	0,28	105,55	0	0,1	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный поджаренный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	605	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31	25%
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	0,8	2	3,9	36,8	145	64	0,6	5,6	17	0,02	0,04	76	8,7	1,3	
	Суп картофельный с картошкой фри (картофельным, 250/20	270	3,31	6,87	18,73	144,8	41	72,5	0,6	20,77	62,7	0,05	0,05	0	2,8	2,28	
	Поджарка из рыбы	150	17,39	18,1	20,5	314,46	129	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,43	
	Пюре картофельное, масло сливочное 180/5	185	3,58	4,08	39,93	189,51	53	80,51	1,82	24,58	107	0,16	0,18	183	0,4	0,15	
	Напиток из порошка шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0	
	Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	985	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	6	35%
Получил	Молоко - молочный продукт	250	5,5	5,7	7,1	102		73	0,4	13,5	77	0,02	0,06	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	50	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26	
	Итого полдник	425	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42	10%
	Итого день	2015	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73	70%

Неделя: Пароса

День: Среда

Вариант № 3

Продукты питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мкг			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Аскорбино- вый	C	E	
Завтрак	Макароны из твердых сортов пшеницы с маслом, масло сливочное 180/75	185	5,81	14,27	32,58	212,79	51	23,5	0,85	8,64	36,89	0,11	0,14	80,1	5,25	0,3	
	Мясло-молочный продукт в т/л	200	7,4	5,9	11,5	129		131	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0,92	
	Пюре картофельное с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	105	1,33	1,2	25,56	111,11	0,02	0,04	24	1,3	0	
	Хлеб пшеничный вчерашний	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0,99	0,05	
	Итого завтрак	655	22,52	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	215	17,5	2,13	
25%																	
Обед	Салат из моркови отварной с майонезом	100	0,7	0,05	4,9	53,4	118	51,4	0,4	15,6	31,6	0,2	0,2	0	10,7	1,2	
	Вареное филе курицы и картофеля, сметаны 250/10	260	4,75	8,33	9,56	132,2	123	86,5	1,61	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,8	1,4	
	Рис пропаренный, масло сливочное 180/75	185	3,78	7,78	36,45	249,09	54	91	0,81	5,23	75,35	0,05	0,06	93	0	0,6	
	Пюре картофельное с молоком 100/20	120	15,85	15,1	20,45	206,34	190/200	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8	
	Сыр феттатин	200	0,6	0,09	2,2	132,8	115	32,4	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2	
	Хлеб пшеничный вчерашний	30	2,17	0,1	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	945	31,5	32,2	134,05	965		419,99	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,04	
35%																	
Полдник	Молоко кипяченое или молоко в т/л	200	2,2	1,3	9,8	99	112	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16	
	Кисель молочный	50	6,38	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2	
	Итого полдник	375	8,98	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56	
	10%																
Итого день		1975	63	64,4	268,1	1904		839,99	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73	
70%																	

Присл пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
			белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Аскортин /мг/	C	E		
Завтрак	Запеканка творожная с морковью, молоком сухим 230/50	280	16,9	20,82	55,08	476,9	8/210	276,4	2,13	45,06	236,3	0,16	0,35	725	17,47	1,5		
	Хлеб пшеничный подарственный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0		
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	725	17,5	2,41		
	25%																	
Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	200	1,6	8	4,4	75	191	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8	1,4		
	Суп картофельный с капустой, с масляным фриказельским 250/10	260	2,55	3,2	12,6	90,17	41	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33	1,42		
	Чай с сахаром	125	15,6	11,57	20,06	222	20	106,41	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	1,17	0,3		
	Рис приправленный с овощами	180	4,78	7,78	41,8	272	56	167	0,6	20,88	142,3	0,03	0,1	80	0	0,4		
	Кисель из смородины с сахаром	200	1,15	0,8	24,5	114,6	189	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4		
	Хлеб пшеничный водородный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	76,1	0,03	0,05	0	0	0,39		
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,7	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45		
	Итого обед	945	31,5	32,2	134,05	965		419,9	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,76		
	35%																	
	Полдник																	
Салат фруктовый		250	0,9	0,05	5	75	115		32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,4	
Фрукты свежие		125	0,4	0,4	3,8	47		39	0,6	7	25,3	0,03	0,07	35	4	0,16		
Булочки с сыром		50	7,7	8,75	29,5	137		48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06	1		
Итого полдник		425	9	9,2	38,3	259		120,1	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56		
10%																		
	Итого день	1920	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73		
	70%																	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Неделя: Третья

День: Пятница

Вариант № 15

Приним пищу	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Аскорби- н	C	E		
Завтрак	Витаминные напитки, соус томатный 100/30	130	13	14,33	18,8	220,8	111/204	234,53	0,72	27,67	1,70	0,18	0,06	104,67	2,8	1,04		
	Мясо расквашенное, печеночный, масло сливочное 180/5	185	3,44	6,49	36,28	204,1	60	38,77	1,53	16,39	64,2	0,08	0,29	120,13	0,5	0,4		
	Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0		
	Хлеб пшеничный белитованный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91		
	Итого завтрак	590	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,35		25%
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	1,31	5,16	12,11	58,1	141	29,4	0,9	9,7	37,13	0,06	0,04	25	8,56	0,32		
	Щи из свеклы, капуста, маршфельд, сметана, 250/10	760	3,67	3,94	11,8	136,07	36	147,1	0,57	17,4	124,69	0,09	0,08	45	12,14	1,1		
	Поджарка из рыбы	120	12,9	14,7	25,9	252,7	129	167,8	1,2	23	128,28	0,2	0,2	245	1,1	0,8		
	Картофельное пюре	180	7,1	7,5	25,95	212,1	53	25	1,3	15	28,9	0,04	0,08	0	1,1	1,9		
	Сок фруктов	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,05	0	1,6	1		
Ужин	Хлеб пшеничный белитованный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		6,9	0,33	9,9	26,1	0,03	0,08	0	0	0,39		
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	12,5	53	0,06	0,06	0	0	0,45		
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,96		35%
Полдник	Кисломолочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,02	0,01	32	1,4	0		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Пирожное "Песочное кольцо"	50	3,1	3,6	27,4	110		11	1	9,5	2,7	0,09	0,07	23	1,6	0,26		
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42		10%
Итого день		1905	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73		70%