

Рецепт.	Наименование блюда	масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	минеральные вещества(мг)								витамины(мг)							
									K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C						
	1 ДЕНЬ																							
	ЗАВТРАК																							
415/2009	Макароны с сыром	1/180/20			10,28	13,12	41,95	332,20		99,13	191,95	10,43	57,43	0,78	0,14	0,00	0,00	0,00	0,02			0,00	0,00	
№8/2005	Бутерброд с маслом	1/30/10			2,39	8,15	15,07	144,7		40,4	10	10,8	26,8	0,5	0,05	0,048	0,024	0,462				0,462	0	
378/2011	Чай с молоком	1/150/50/15			1,52	1,35	15,90	81,00		154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	0,16	0,12				1,33	1,33	
г/п	Фрукты (яблоко)	100			0,26	0,17	13,82	52		77	3,08	3,3	8,9	0,124	0	0,011	0,007	0,18				2,58	2,58	
	Итого за завтрак	540			14,5	22,8	86,7	609,9		371,1	331,6	39,9	185,9	1,8	10,2	0,1	0,2	0,8				3,9	3,9	
	2 ДЕНЬ																							
	ЗАВТРАК																							
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром и маслом	1/200/10/10			11,15	15,94	55,42	411,13		437,46	225,67	121,78	301,6	3,56	80	0,26	0,36	2,13				2,01	2,01	
3/2005	Бутерброд с сыром	1/30/5/15			5,8	8,875	15,005	165,65		58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,026	0,477				0	0	
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15			0,1	0	14,97	57,65		12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0				0	0	
г/п	Хлеб пшеничный	1/30			2,31	0,9	14,94	78,6		38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462				0	0	
	Итого за завтрак	500			19,36	25,715	100,335	713,03		547,16	401,17	145,58	359,32	4,96	80,1	0,356	0,41	3,069				2,01	2,01	
	3 ДЕНЬ																							
	ЗАВТРАК																							
291/2005	Плов из птицы (филе)	1/90/150			25,85	20,23	39,74	467,50		362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00				3,00	3,00	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60			0,36	0,12	2,52	11,94		174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	0,00	0,04	0,02	0,30				15,00	15,00	
379/2005	Кофейный напиток с молоком	1/200			3,55	3,38	25,01	139,74		146,60	125,40	14,00	102,50	0,41	0,02	0,04	0,20	1,30				1,30	1,30	
г/п	Хлеб ржаной	20			1,7	0,66	8,5	51,8		33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77				0,08	0,08	
г/п	Хлеб пшеничный	30			0	1,5	24,9	131,04		63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,084	0,042	0,774				0	0	
г/п	Фрукты (бананы)	100			1,10	0,30	22,80	89,00		358,00	5,00	27,00	22,00	0,26	0,00	0,03	0,07	0,82				8,70	8,70	
	Итого за завтрак	650			32,56	26,19	123,47	891,02		1137,48	202,42	117,46	415,06	5,63	40,82	0,42	0,64	12,96				28,08	28,08	
	4 ДЕНЬ																							
	ЗАВТРАК																							
305/2014	Котлета рубленая из птицы	1/90			15,76	7,61	11,79	179,81		203,33	12,46	59,03	121,50	1,21	41,34	0,04	0,04	6,67				1,06	1,06	
75/2005	Икра свекольная	60			1,12	4,56	6,68	72,70		200,54	21,13	14,38	29,54	0,77	0,00	0,01	0,02	0,21				8,26	8,26	
309/2005	Макаронные изделия отварные	1/150/5,3			5,35	4,40	35,62	206,90		64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0,00	0,00	0,00				0,00	0,00	
399/2014	Сок фруктовый	1/200			1	0,2	20,2	92		240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4				4	4	
г/п	Хлеб пшеничный	50			0	2,5	41,5	218,34		105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29				0	0	
	Итого за завтрак	550			23,23	19,27	115,79	769,75		814,17	79,61	118,90	279,59	6,74	41,37	0,19	0,13	8,57				13,32	13,32	
	5 ДЕНЬ																							
	ЗАВТРАК																							
239/2011	Тефтели рыбные	1/90			13,22	12,88	18,82	244,00		330,74	102,10	32,56	195,80	1,00	29,60	0,12	0,10	1,66				2,30	2,30	
312/2005	Шоуре картофельное	1/150/5,3			3,27	5,11	22,10	147,57		764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69				25,97	25,97	
70	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60			0,48	0,06	1,02	6		84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,06	0,06				2,1	2,1	
г/п	Хлеб ржаной	20			1,70	0,66	8,50	51,80		33,20	14,60	8,00	25,00	0,57	0,00	0,09	0,07	0,77				0,08	0,08	
г/п	Хлеб пшеничный	30			2,31	0,9	14,94	78,6		38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462				0	0	
377/2005	Чай с лимоном	1/200/15/7			0,1	0	15,17	60,05		24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0				2,8	2,8	
г/п	Фрукты (яблоко)	100			0,26	0,17	13,82	52		77	3,08	3,3	8,9	0,124	0	0,011	0,007	0,18				2,58	2,58	
	Итого за завтрак	650			21,08	19,61	80,55	588,02		1275,46	186,34	95,45	362,45	4,00	29,63	0,28	0,29	4,64				33,25	33,25	
	6 ДЕНЬ																							
	ЗАВТРАК																							
223/2005	Запеканка из творога со стухенным молоком	1/150/50			28,23	21,58	54,42	516,93		397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	0,03	0	0	0,09				0	0	

376/Чай с сахаром	1/2000/15	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
14 масло порционных	1/10	0,08	7,25	0,13	66	3	2,4	0	3	0,02	40	0	0,01	0,01	0,01	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	0	1,5	24,9	131,04	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,084	0,042	0,774	0	0	0	0
Итого за завтрак	440	28,33	21,58	69,39	574,58	410,02	411,71	57,69	451,13	1,37	0,03	0	0	0,09	0	0	0	0
7 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	1/2000/10/10	6,0	10,5	52,9	334,0	191,7	131,0	36,5	157,4	0,6	54,1	0,1	0,2	0,7	1,0			
3 Бутерброд с сыром	1/30/5/15	4,73	6,88	14,56	139	50,2	96,1	13,4	77,6	0,71	46	0,05	0,05	0,51	0,07			
376/2005 Чай с сахаром	1/2000/15	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0			
г/п Фрукты (банан)	100	1,1	0,3	22,8	89	358	5	27	22	0,26	0	0,03	0,07	0,82	8,7			
Итого за завтрак	570	11,93	17,68	105,26	619,65	612,70	234,87	79,06	261,16	2,00	100,10	0,14	0,27	2,07	9,73			
8 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
Тефтели с соусом красным основным	1/90/50	15,27	17,95	13,62	280,61	251,39	17,29	22,01	128,85	1,70	0,00	0,02	0,10	2,62	3,60			
309/2005 Макароны изделия отварные	1/150/5,3	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00			
70 Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	0,48	0,06	1,02	6	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,06	0,06	2,1			
358/2005 Кисель из сока плодового	200	0,3	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,4	11,9	0,84	0	0	0	0,12	1,2			
г/п Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08			
Хлеб пшеничный	30	0	1,5	24,9	131,04	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,084	0,042	0,774	0			
Итого за завтрак	600	23,10	24,63	121,63	827,61	571,37	77,72	66,63	267,03	4,89	0,03	0,21	0,27	4,34	6,98			
9 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
Птица(филе), тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	1/90/50	21,49	20,02	6,31	275,40	332,64	71,77	27,18	168,35	1,82	67,50	0,09	0,18	6,26	3,76			
302/2005 Каша рассыпчатая гречневая	1/150/5,3	8,74	6,12	42,92	266,18	116,45	49,47	67,78	206,63	5,53	0,03	0,37	0,14	2,89	0,00			
71/2005 Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	0,36	0,12	2,52	11,94	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	0,00	0,04	0,02	0,30	15,00			
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08			
г/п Хлеб пшеничный	30	0	1,5	24,9	131,04	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,084	0,042	0,774	0			
г/п Фрукты (яблоко)	100	0,26	0,17	13,82	52	77	3,08	3,3	8,9	0,124	0	0,011	0,007	0,18	2,58			
376/2005 Чай с сахаром	1/2000/15	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0			
Итого за завтрак	700	32,65	28,59	113,94	846,01	809,64	163,12	137,96	470,10	9,78	67,53	0,68	0,46	11,17	21,42			
10 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
Рагу из птицы (филе)	1/90/125	15,01	12,48	17,81	243,66	760,50	33,50	42,18	161,78	2,15	24,60	0,11	0,17	5,29	13,71			
70 Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	0,48	0,06	1,02	6	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,06	0,06	2,1			
399/2014 Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4			
г/п Хлеб пшеничный	50	0	2,5	41,5	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0			
Итого за завтрак	525	16,49	15,24	80,53	560,00	1190,94	82,97	87,75	259,35	6,65	24,60	0,26	0,30	7,04	19,81			
11 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
Котлета рубленая из птицы	1/90	15,76	8,61	11,79	179,81	203,33	12,46	59,03	121,50	1,21	41,34	0,04	0,04	6,67	1,06			
333/2011 соус сметанный с томатом и луком	1/50	0,96	2,94	3,99	46,15	66,99	16,84	6,00	18,98	0,27	17,25	0,02	0,02	0,11	1,16			
303/2011 каша вязкая из пшеничной крупы с маслом сливочным	1/150/5,3	4,01	4,25	24,56	152,4	84,39	15,69	21,6	100,95	1,71	0	0,05	0,04	0,47	0			
139 капуста тушеная	1/60	1,22	2,2	4,73	46,2	202,04	35,25	12,51	24,41	0,49	0	0,018	0,024	0,408	10,25			
377/2005 Чай с лимоном	1/2000/15/7	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8			
г/п Хлеб пшеничный	50	0,00	2,50	41,50	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0,00	0,14	0,07	1,29	0,00			
Итого за завтрак	100	1,10	6,30	22,80	89,00	358,00	5,00	27,00	22,00	0,26	0,00	0,03	0,07	0,82	8,70			

	Итого за завтрак	680			401,74	702,95	686,84	107,51	131,31	340,61	5,42	58,59	0,27	0,19	8,95	15,27
	12 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
219	Омлет с зеленым горошком	1/160/5			16,82	264	253,8	126,2	30,2	243,2	2,6	244	0,14	0,48	0,76	1,4
	Икра кабачковая промышленного производства	1/50			3,45	14,5	137	8,5	7	14,5	0,35	14,5	0	0	0	2,3
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15			14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	50			41,50	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0,00	0,14	0,07	1,29	0,00
	Итого за завтрак	465			76,74	554,49	509,49	159,17	68,57	330,99	4,69	258,50	0,28	0,55	2,05	3,70
	Всего за 12 дней	6835			1237,66	8577,88	13124,51	2602,01	1494,53	4396,42	59,05	213,53	2,44	2,48	64,16	314,26
	Среднее значение за 1 день	570			103,14	714,83	1093,71	216,84	124,55	366,37	4,92	17,80	0,21	0,21	5,35	26,19