



№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ рецептур	№ сборник в рец.
			Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	Ca	Mg	P	K	Fe	V1	B2	PP	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
День: понедельник																		
Неделя: первая																		
Сезон: Зима-Весна																		
ЗАВТРАК																		
4.24	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	10,28	63	22,48	76,8	1,0	0,03	0,03	0,08	0,08	0,08	424	2013		
4.11	Макарона отварные	1/120	4,44	3,6	21,16	134,76	3,89	16,92	29,74	0,89	0,05	0,02	0,62	0	336	2010		
4.1	Икра кабачковая	1/30	0,36	1,26	2,31	23,25	12	4,5	11,26	0,21	0,0075	0,015	0,12	2,26	57	2010		
4.14	Чай с сахаром	1/180/9	0,05	0,013	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0,03	0,03	0,03	411	2010		
	Хлеб пшеничный I сорт	1/20	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1			
	Итого за завтрак	430	3,21	0,413	28,62	130,58	19,86	14,4	36,93	1,05	0,064	0,024	6,43	0,03				
ОБЕД																		
4.2	Суп картофельный с вермишелью	1/200	1,45	3,92	10,2	82	26,83	21	42,59	0,96	0,04	0,03	0,47	0,82	63	2010		
4.8	Котлета рубленые из филе	1/60	12,45	6,28	11,64	152,83	31,62	19,72	122,96	1,27	0,07	0,11	4,13	0,58	271	2010		
4.4	Каша перловая	1/120	3,72	3,34	26,2	149,6	1,2	15,72	1,28	0,73	0,04	0,02	0,73	0	179	2010		
4.1*	Капуста тушеная	1/40	0,5	0,8	0,3	56,22	18,4	22						1,85	759	2005		
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,08	0,08	21,73	88	12,8	1,8	2,2	0,51	0,005	0,004	0,05	1,4	172	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1	2010		
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016		
	Итого за обед	730	23,34	15,22	89,75	674,13	110,35	107,54	377,95	5,44	0,269	0,208	12	4,65				
ПОЛДНИК																		
4.15	Пирожок с повидлом	1/60	3,43	1,38	31,12	159,43	11,48	13,71	38,77	0,81	0,06	0,04	0,74	0,02	437	2010		
4.14	Чай с сахаром	1/180/9	0,05	0,013	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0,03	0,03	0,03	411	2010		
	Итого за полдник	210	0,05	0,013	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0,03	0,03	0,03				
Ужин																		
4.4	Каша молочная жидкая геркулесовая	1/180	4,86	6,83	24,43	178,8	22,9	50,52	130,44	1,4	0,13	0,04	0,35	0	128	2010		
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1			
4.14	Чай с сахаром	1/200/9	0,05	0,01	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0,027	0,027	0,027	411	2010		
	Чай с сахаром	380	4,91	6,84	33,75	216,1	33,56	51,72	132,53	1,65	0,13	0,04	0,377	0,027				
	Итого за ужин	1850	49,06	41,87	220,37	1491,52	472,01	222,46	771,1	11,98	0,833	0,724	20,327	10,897				