

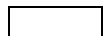
3 день - Среда

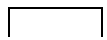
№ т/к	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
176	Молоко гущёное	30	0.2	2.6	16.8	99								
58	Запеканка творожная	200	14.3	9.04	9.92	131.3	0.04	0.9	0.26	0.32	106	120.7	23.26	0.46
68	Какао напиток на молоке	200	1.3	1.4	14.4	100	0	0.06	0	0.04	11.6	4.94	4.5	0.54
65	Бутерброд с сыром и маслом сл.	60	7.8	13	15	200					7.2		4.3	0.35
			23.4	23.44	39.32	431.3	0.04	0.96	0.26	0.36	124.8	125.64	32.06	1.35
Второй завтрак														
	Фрукт- груша	260	1	0	27.8	109.2								
			1.00	0.00	27.80	109.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед						25%								
8	Суп картофельный с мак.издел.	200	2.2	1.6	16.8	95.6	0.12	9.63	0.009		129.5	196.83	65.28	1.56
105	Овощи тушеные	150	3	3.5	17.3	109.1	0	2.35	0	74.5	520.5	335	0	12.53
	Оладьи из печени	80	15.47	13.6	9.2	203.5								
106	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90	0.02	0.8	0	0.6	41.14	292	22.96	0.68
102	Хлеб порционный (обед)	80	4.7	0.7	39.8	175								
						32%								
			25.85	19.4	106.9	673.52	0.14	12.78	0.009	75.1	691.14	823.83	88.24	14.77
Полдник														
130	Сок	200	1	0	20.2	47	0.08	-	-	20	14	14	8	1.16
59	Пирог с капустой	80	5.464	7.92	23.584	199.344								
			6.464	7.92	43.784	246.344	0.08	0	0	20	14	14	8	1.16
Ужин						12%								
100	Икра кабачковая	60	0.48	2.4	3	38.4								
17	Плов с курицей	150	8.7	7.7	20.4	227.7		0.03	2.43	0.69	6.45	22.86	62.02	0.63
660	Чай с сахаром	200			9.98	39.8	0	0.06	0	0.04	11.6	4.94	4.5	0.54
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8								
101	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	14.9	68	0.03	0.3	0.13	0	31	89	222	39.5
			16.08	12.6	45.56	398.3	0.03	0.39	2.56	0.73	49.05	116.8	288.52	40.67
Сонник						14.30%								
15\1	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.4	102	0.06	1.4	0.4	0.28	240	28	190	0.2
53	Вафли	20	0.72	6.1	13	106	0.1	0	83.52		15.4	54.16	20.9	0.79
			6.52	11.1	21.4	208	0.16	1.4	83.92	0.28	255.4	82.16	210.9	0.99
			59.31	74.46	284.76	2066.66	0.45	15.53	86.75	96.47	1134.39	1162.43	627.72	58.94

13 день - Суббота

№ т/к	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
176	Молоко сгущёное	30	0.2	2.6	16.8	99								
58	Запеканка творожная	200	14.3	9.04	9.92	131.3	0.6	0.22	0.5	0.9	188.7	33.54	175.38	0.56
68	Какао напиток	200	1.3	1.4	14.4	100	0.28	0.24	0.24	1.08	221.4	31.78	185.42	0.7
65	Бутерброд с сыром и маслом	60	7.8	13	15	200					7.2		4.3	0.35
											22		4.8	1
			23.4	23.44	39.32	431.3	0.88	0.46	0.74	1.98	439.3	65.32	369.9	2.61
Второй завтрак														
91	Фрукт-банан	260	3.9	0	58.2	185.9	0.18	180	0.015	102	39	69	0	0.618
			3.9	0	58.2	185.9	0.18	180	0.015	102	39	69	0	0.618
Обед		245												
8	Суп гороховый	200	4.8	3.4	17	119.8	0.12	9.63	0.009		129.5	196.83	65.28	1.56
94	Жаркое по домашнему	150	7.6	8.2	14.7	182.8	0	2.35	0	74.5	520.5	335	0	12.53
	Свекла отварная с чесноком	60	0.996	4.254	5.1	62.118		8.75			4.5	16		0.71
677	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90	0.02	0.8	0	0.6	41.14	292	22.96	0.68
102	Хлеб порционный (обед)	80	4.7	0.7	39.8	175								
			18.576	16.554	100.4	629.718	0.14	21.53	0.009	75.1	695.64	839.83	88.24	15.48
Полдник		33%												
130	Сок	200	0	20.2	47	35.3	0.08	-	-	20	14	14	8	1.16
56	Ватрушка с повидлом	80	12.58	13.08	39.73	344.76	0.08	0.05	79.21	20	14.48	50.46	13.49	0.82
			12.58	33.28	86.73	380.06	0.16	0.05	79.21	40	28.48	64.46	21.49	1.98
Ужин		8%												
30	Макароны отварные с овощами	150	5.3	6.8	31.5	203								
40	Рыба в сметанном соусе	80	12.2	6.5	55.2	138.2								
376п	Зразы с картофелем	80	10.72	8	75.2	179.36								
660	Чай с сахаром	200			9.98	39.8	0	0.06	0	0.04	11.6	4.94	4.5	0.54
101	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	14.9	68	0.03	0.3	0.13	0	31	89	222	39.5
			13.02	8.3	100.08	287.16	0.03	0.36	0.13	0.04	42.6	93.94	226.5	40.04
Сонник		26%												
15\1	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.4	102	0.06	1.4	0.4	0.28	240	28	190	0.2
			5.8	5	8.4	102	0.06	1.4	0.4	0.28	240	28	190	0.2
			57.3	66.6	393.13	2016.138	1.45	203.8	80.504	219.4	1485.02	1160.55	896.13	60.928

1.2 0.8 4.8 2.30%





	200	25.2	5.2	136	652								
--	-----	------	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

[

54 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |