



№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>						<b>ДЕНЬ 1</b>											
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,40	0,60	30,00	147,00		0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	36,00	9,00	0,90			
	Котлета п/ф.	80	8,80	8,00	10,40	128,00		0,06	0,00	0,80	16,80	103,20	20,80	1,20				
№228, 2005г. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00		0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20				
№233, 2004г. Коровка Л.С.	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	18,00	60,00		0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,07			
	Хлеб пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50		0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95				
	<b>Итого</b>		<b>18,15</b>	<b>10,25</b>	<b>84,10</b>	<b>459,50</b>		<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>31,05</b>	<b>47,28</b>	<b>276,70</b>	<b>63,80</b>	<b>4,32</b>				
	<b>Обед</b>																	
№773-2004г. Лапшина	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	53,86	302,00		0,00	0,00	0,00	22,60	0,00	50,00	1,46				
	Сок фруктовый.	200	0,60	0,00	39,00	92,00		0,04	12,00	0,00	10,00	14,00	8,00	0,40				
	<b>Итого</b>		<b>8,40</b>	<b>6,12</b>	<b>92,86</b>	<b>394,00</b>		<b>0,04</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,60</b>	<b>14,00</b>	<b>58,00</b>	<b>1,86</b>				
	<b>Всего за 1 день</b>		<b>26,55</b>	<b>16,37</b>	<b>176,96</b>	<b>853,50</b>		<b>0,25</b>	<b>12,35</b>	<b>31,05</b>	<b>79,88</b>	<b>290,70</b>	<b>121,80</b>	<b>6,18</b>				







		ДЕНЬ 4														
Завтрак																
№38, 2004 г. Корова Л.С.	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы.	200/10	4,30	3,90	17,51	105,60	0,17	4,83	1000,00	28,44	62,40	24,20	1,03			
№248, 2004г. Корова Л.С.	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	121,98	210,00	46,00	0,22			
	Хлеб пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95			
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30			
	<b>Итого</b>		<b>9,93</b>	<b>6,19</b>	<b>62,65</b>	<b>349,10</b>	<b>0,32</b>	<b>66,13</b>	<b>1106,25</b>	<b>195,42</b>	<b>392,40</b>	<b>111,70</b>	<b>3,50</b>			
	<b>Обед</b>		<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>ккал</b>										
№117, 2004г. Корова Л.С.	Запеканка из творога с молоком ступенным.	120/30	21,12	5,04	17,04	201,60	0,06	0,36	26,40	135,60	219,60	27,60	0,60			
№278, 2004г. г.Уфа.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,00	0,32	200,00	28,70	39,60	19,40	0,62			
	Хлеб пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	6,60	58,20	17,10	1,17			
	<b>Итого</b>		<b>24,16</b>	<b>5,49</b>	<b>58,10</b>	<b>371,90</b>	<b>0,11</b>	<b>0,68</b>	<b>226,55</b>	<b>170,90</b>	<b>317,40</b>	<b>64,10</b>	<b>2,39</b>			
	<b>Всего за 4 день</b>		<b>34,09</b>	<b>11,68</b>	<b>120,75</b>	<b>721,00</b>	<b>0,43</b>	<b>66,81</b>	<b>1332,80</b>	<b>366,32</b>	<b>709,80</b>	<b>175,80</b>	<b>5,89</b>			

		ДЕНЬ 5											
Завтрак													
№186, 2004г.	Каша гречневая	150	4,50	5,10	21,90	151,50	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
Корова Л.С.	рассыпчатая.												
№297-2004г.	Птица запеченная	80	23,94	13,53	1,04	120,90	0,080	1,90	0,11	28,56	0,00	5,36	2,15
№347, 2011г.	Соус белый основной.	50	0,50	2,05	1,90	28,00	0,01	0,00	0,00	7,00	41,50	3,00	0,10
Могильный.													
№256, 2004г.	Напиток из плодов	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
Корова Л.С.	пиновника.												
	Хлеб пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95
	<b>Итого</b>		<b>32,74</b>	<b>21,53</b>	<b>71,24</b>	<b>500,90</b>	<b>0,29</b>	<b>111,90</b>	<b>0,36</b>	<b>78,56</b>	<b>248,50</b>	<b>114,36</b>	<b>7,20</b>
	<b>Обед</b>												
№91, 2004 г.	Каша молочная вязкая	200	6,44	7,53	25,38	192,00	0,11	1,95	0,00	186,58	198,00	48,00	0,95
Корова Л.С.	пшеничная.												
№268, 2004г.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
г.Уфа.		30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	6,60	58,20	17,10	1,17
	<b>Итого</b>		<b>8,68</b>	<b>7,92</b>	<b>52,94</b>	<b>308,30</b>	<b>0,16</b>	<b>1,95</b>	<b>0,15</b>	<b>205,18</b>	<b>264,20</b>	<b>71,10</b>	<b>2,92</b>
	<b>Всего за 5 день</b>		<b>41,42</b>	<b>29,45</b>	<b>124,18</b>	<b>809,20</b>	<b>0,45</b>	<b>113,85</b>	<b>0,51</b>	<b>283,74</b>	<b>512,70</b>	<b>185,46</b>	<b>10,12</b>



		ДЕНЬ 7														
<b>Завтрак</b>																
№205, 201г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом. Котлета п/ф.	150	5,40	0,60	30,00	147,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	36,00	9,00	0,90		
№228, 2005г. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20			
№268, 2004г. г.Уфа.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80			
	Хлеб пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95			
	<b>Итого</b>		<b>18,35</b>	<b>10,25</b>	<b>80,10</b>	<b>455,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>31,05</b>	<b>58,80</b>	<b>284,70</b>	<b>69,80</b>	<b>5,05</b>			
<b>Обед</b>																
№779-2004г. Лапшина	Булочка "Молочная"	100	8,80	2,20	50,30	257,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
№268, 2004г. г.Уфа.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80			
	<b>Итого</b>		<b>9,00</b>	<b>2,20</b>	<b>64,30</b>	<b>313,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,80</b>			
<b>Всего за 7 день</b>			<b>27,35</b>	<b>12,45</b>	<b>144,40</b>	<b>768,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>31,05</b>	<b>70,80</b>	<b>292,70</b>	<b>75,80</b>	<b>5,85</b>			





		ДЕНЬ 9											
Завтрак													
№100, 2004г. Г. Уфа.	Плов из птицы.	230	18,63	18,75	39,33	403,65	0,87	0,02	1150,00	11,36	141,68	48,76	0,81
№253, 2004г. Коровака Л.С.	Кофейный напиток с молоком.	200	1,44	1,44	15,56	102,22	1,11	0,02	56,00	120,27	198,00	32,00	0,02
	Хлеб пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,00	0,08	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95
	<b>Итого</b>		<b>23,47</b>	<b>20,84</b>	<b>77,49</b>	<b>606,37</b>	<b>1,98</b>	<b>0,12</b>	<b>1206,25</b>	<b>142,63</b>	<b>436,68</b>	<b>109,26</b>	<b>2,78</b>
<b>Обед</b>													
№96, 2004 г. Коровака Л.С.	Каша молочная вязкая пшеничная.	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95	0,14	0,00	185,34	112,00	42,00	0,77
№393, 2011г. Могильный.	Чай с лимоном.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,00	0,05	0,15	6,60	58,20	17,10	1,17
	<b>Итого</b>		<b>9,25</b>	<b>8,48</b>	<b>55,55</b>	<b>329,30</b>	<b>4,15</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>207,94</b>	<b>178,20</b>	<b>65,10</b>	<b>2,74</b>
<b>Всего за 9 день</b>			<b>32,72</b>	<b>29,32</b>	<b>133,04</b>	<b>935,67</b>	<b>6,13</b>	<b>0,31</b>	<b>1206,40</b>	<b>350,57</b>	<b>614,88</b>	<b>174,36</b>	<b>5,52</b>

