



Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В. А. Тутьяна

	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>1 день</b>																
завтрак	1	Бутерброд с маслом	140	7,33	23,3	46,3	424,22	0,12		93,1	0,97	19,6	52,5	9,8	0,78	
	181	Каша жид. мол из ман круп	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,08	1,17	58	0,86	133,77	118,19	20,3	0,47	
	209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
	375	чай	200	0,4	0,102	0,08	2,838		2,13			15,33	23,2	12,27	0,48	
		<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,75</b>	<b>40,182</b>	<b>94,8</b>	<b>819,838</b>	<b>0,23</b>	<b>3,3</b>	<b>251,1</b>	<b>2,07</b>	<b>190,7</b>	<b>270,69</b>	<b>47,17</b>	<b>2,73</b>
обед	20	салат из свежих огурцов и помидор	100	0,67	6,09	0,48	59,41	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	
	87	Щи из свежей капусты	300	1,98	5,88	7,36	90,28	0,05	24,02		2,82	48,2	41,2	41,16	0,66	
	291	Плов с курин. мясом	200	16,95	10,47	35,73	304,95	0,15	6,53	28		36,1	189,3	53,93	1,87	
	354	кисель из яблок сушеных	200	0,232	0,012	32,82	132,316	0,002	0,24		0,2	18,28	10,8	4,4	0,68	
	ПР	Печенье	65	1,82	2,21	50,3	228,37	0,065		42,2	0,85	26,6	56,5	9,7	0,65	
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	ПР	Хлеб ржан.	120	6,72	2,64	59,28	287,76	0,12			1,02	27,6	109	29,8	3,2	
		<b>Итого за обед:</b>			<b>30,742</b>	<b>27,602</b>	<b>200,46</b>	<b>1173,226</b>	<b>0,447</b>	<b>37,44</b>	<b>70,2</b>	<b>8,02</b>	<b>179,83</b>	<b>461,52</b>	<b>162,2</b>	<b>7,87</b>
полдник	386	йогурт	200	5,8	5	8	100,2	0,064	1,2	20		248	190	30	0,208	
	ПР	вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5	
	338	фрукты	120	2,26	0,48	31,5	139,36	0,032	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,46</b>	<b>7,18</b>	<b>78,2</b>	<b>415,26</b>	<b>0,146</b>	<b>13,2</b>	<b>52,5</b>	<b>0,89</b>	<b>287,7</b>	<b>246,7</b>	<b>48,3</b>	<b>3,348</b>
		<b>Итого за день:</b>			<b>59,952</b>	<b>74,964</b>	<b>373,46</b>	<b>2408,324</b>	<b>0,823</b>	<b>53,94</b>	<b>373,8</b>	<b>10,98</b>	<b>658,23</b>	<b>978,91</b>	<b>257,7</b>	<b>13,948</b>

	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2 день</b>															
завтрак	386	йогурт	200	5,8	5	8	100,2	0,064	1,2	20		248	190	30	0,208
	210	Омлет натуральный	200	18,57	33,1	3,7	386,98	0,1	0,34	414,1	0,91	146,8	323,7	24,7	3,56
	375	чай	200	0,4	0,102	0,08	2,838		2,13			15,33	23,2	12,27	0,48
	ПР	Печенье	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>26,17</b>	<b>39,902</b>	<b>50,48</b>	<b>665,718</b>	<b>0,214</b>	<b>3,67</b>	<b>466,6</b>	<b>1,56</b>	<b>430,63</b>	<b>580,4</b>	<b>74,47</b>	<b>4,748</b>
обед	45	Салат из бел-ной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,41	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
	103	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,8	0,032	0,76		0,264	27,6	162,6	12,6	0,44
	259	Жаркое по- домашнему	250	23,14	25,84	23,69	419,88	0,45	30,6		1,62	36,38	309,7	61,8	4,88
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
	ПР	кондит. изделие	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ПР	Хлеб ржан.	120	6,72	2,64	59,28	287,76	0,12			1,02	27,6	109	29,8	3,2
		<b>Итого за обед:</b>		<b>40,41</b>	<b>39,62</b>	<b>188,24</b>	<b>1271,18</b>	<b>0,722</b>	<b>56,59</b>	<b>32,5</b>	<b>6,454</b>	<b>167,82</b>	<b>725,22</b>	<b>170,6</b>	<b>10,83</b>
полдник	389	сок	200	0,38	0,38	9,56	43,18	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	338	фрукты	120	2,26	0,48	31,5	139,36	0,032	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	ПР	пряники	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5
		<b>Итого за полдник:</b>		<b>4,04</b>	<b>2,56</b>	<b>79,76</b>	<b>358,24</b>	<b>0,102</b>	<b>16</b>	<b>32,5</b>	<b>1,09</b>	<b>53,7</b>	<b>70,7</b>	<b>26,3</b>	<b>5,94</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>70,62</b>	<b>82,082</b>	<b>318,48</b>	<b>2295,138</b>	<b>1,038</b>	<b>76,26</b>	<b>531,6</b>	<b>9,104</b>	<b>652,15</b>	<b>1376,32</b>	<b>271,4</b>	<b>21,518</b>

	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3 день</b>															
завтрак	175	Каша вяз. мол. из риса и пшена	250	6,91	12,7	49,39	339,5	0,28	2,6	40	1,1	277	394,2	99,5	2,62
	3	Бутерброд с сыром	140	7,4	23,3	46,3	424,5	0,12		93,1	0,97	19,6	52,5	9,8	0,78
	338	фрукты	150	2,26	0,48	31,5	139,36	0,032	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	379	Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,002	0,2						
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,74</b>	<b>39,16</b>	<b>143,14</b>	<b>1003,96</b>	<b>0,434</b>	<b>14,8</b>	<b>133,1</b>	<b>2,31</b>	<b>331,13</b>	<b>483,1</b>	<b>132,4</b>	<b>8,17</b>
Обед	23	Салат из свежих помидор	100	1,1	6,16	4,57	78,12	0,031	13,21		2,46	25,42	35,62	18,84	0,66
	98	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,6	6,32	19,85	162,68	0,23	8,8		3,7	62,3	206,8	57,38	2,54
	309	Макароны отвар с маслом	180	6,55	6,95	36,44	234,51	0,072			2,34	14,4	41,4	9	0,9
	232	Рыба запеч. в смет. соусе	150	11,09	14,18	24,92	271,66	0,06	0,19	83,43	3,2	146,4	228,2	29,07	0,95
	375	чай	200	0,4	0,102	0,08	2,838		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	ПР	пряники	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ПР	Хлеб ржан.	120	6,72	2,64	59,28	287,76	0,12			1,02	27,6	109	29,8	3,2
	<b>Итого за обед:</b>		<b>36,23</b>	<b>38,352</b>	<b>198,33</b>	<b>1283,408</b>	<b>0,593</b>	<b>24,33</b>	<b>115,93</b>	<b>13,76</b>	<b>318,85</b>	<b>713,82</b>	<b>173,8</b>	<b>11,21</b>	
полдник	389	сок	200	0,38	0,38	9,56	43,18	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	338	фрукты	150	2,26	0,48	31,5	139,36	0,032	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	ПР	вафли	30	0,84	1,02	23,22	105,42								
		<b>Итого за полдник:</b>		<b>3,48</b>	<b>1,88</b>	<b>64,28</b>	<b>287,96</b>	<b>0,052</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0,44</b>	<b>33,2</b>	<b>27,2</b>	<b>18,8</b>	<b>5,44</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>59,45</b>	<b>79,392</b>	<b>405,75</b>	<b>2575,328</b>	<b>1,079</b>	<b>55,13</b>	<b>249,03</b>	<b>16,51</b>	<b>683,18</b>	<b>1224,12</b>	<b>324,9</b>	<b>24,82</b>	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>4 день</b>															
завтрак	223	Запеканка из творога	200	25,72	17,5	27,6	370,78	0,12	0,94	130		391,2	431,2	53,2	130
	330	сметанный соус	50	0,7	2,5	2,93	37,02								
	2	Бутерброд с повидлом	140	6,1	9,9	70,9	397,1	0,17		133	1,38	28	75	14	1,12
	ПР	конд. изделие	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5
	375	чай	200	0,4	0,102	0,08	2,838	0,002	0,2			19,62	16,48	8,8	1,64
		<b>Итого за завтрак :</b>		<b>34,32</b>	<b>31,702</b>	<b>140,21</b>	<b>983,438</b>	<b>0,342</b>	<b>1,14</b>	<b>295,5</b>	<b>2,03</b>	<b>459,32</b>	<b>566,18</b>	<b>83,5</b>	<b>133,26</b>
Обед	29	Салат из сырых овощей	100	0,67	6,09	0,48	59,41	0,031	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,66
	82	Борщ с капустой и картоф	300	2,16	5,92	13,1	114,32	0,06	12,36		2,9	41,4	63,6	31,3	1,4
	302	Каша рассыпч гречневая	180	7,9	6,9	45,5	275,7	0,24				17,5	252	168	6
	271	котлета домашняя	100	7,9	12,11	8,22	173,47	0,1	0,16	16,2		21,24	84,9	13,8	1,3
	333	соус сметан с том и луком	70	1,34	4,11	5,6	64,75	0,03	1,7	24,2		23,6	26,6	8,4	0,38
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
	ПР	конд. Изделие	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ПР	Хлеб ржаной	120	6,72	2,64	59,28	287,76	0,12			1,02	27,6	109	29,8	3,2
		<b>Итого за обед :</b>		<b>31,12</b>	<b>39,86</b>	<b>217,38</b>	<b>1352,74</b>	<b>0,681</b>	<b>21,67</b>	<b>72,9</b>	<b>7,9</b>	<b>180,73</b>	<b>680,32</b>	<b>315</b>	<b>14,73</b>
полдник	386	йогурт	200	5,8	5	8	100,2	0,064	1,2	20		248	190	30	0,208
	338	фрукты	150	2,26	0,48	31,5	139,36	0,032	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	ПР	шоколад	100	7	34	53	546								
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>15,06</b>	<b>39,48</b>	<b>92,5</b>	<b>785,56</b>	<b>0,096</b>	<b>13,2</b>	<b>20</b>	<b>0,24</b>	<b>267,2</b>	<b>203,2</b>	<b>40,8</b>	<b>2,848</b>	
	<b>Итого за день :</b>		<b>80,5</b>	<b>111,042</b>	<b>450,09</b>	<b>3121,738</b>	<b>1,119</b>	<b>36,01</b>	<b>388,4</b>	<b>10,17</b>	<b>907,25</b>	<b>1449,7</b>	<b>439,3</b>	<b>150,838</b>	

	№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>5 день</b>																
Завтрак	175	Каша вяз. мол. из гречки	250	6,91	12,1	49,39	334,1	0,28	2,6	40	1,1	277	394,2	99,5	2,62	
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48	
	209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
	3	Бутерброд с сыром	140	7,4	23,3	46,3	424,5	0,12		93,1	0,97	19,6	52,5	9,8	0,78	
		<b>Итого за завтрак:</b>			<b>23,47</b>	<b>43,54</b>	<b>113,55</b>	<b>939,94</b>	<b>0,49</b>	<b>4,19</b>	<b>257,5</b>	<b>2,31</b>	<b>470,82</b>	<b>648,06</b>	<b>135,4</b>	<b>4,88</b>
Обед	52	Салат из свежих огурцов	100	1,4	6,04	8,26	93	0,02	6,65			35,46	40,6	20,69	1,32	
	101	Суп картофельный с крупой рисовой	300	2,38	3,3	14,53	97,34	0,05	1,14		0,4	41,4	243,9	18,9	0,66	
	139	Капуста туш. с мясом	200	4,08	7,4	17,9	154,52	0,06	34,2	0		117,49	81,4	41,69	1,65	
	420	сосиски запеченое в тесте	100	13,523	22,896	48,994	456,132	0,179	0	17,3		24,4	97,1	30,4	1,63	
	375	Чай с сахаром	200	0,4	0,102	0,08	2,838	0,002	0,2			15,33	23,2	12,27	2,13	
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	ПР	Хлеб ржаной	120	6,72	2,64	59,28	287,76	0,12			1,02	27,6	109	29,8	3,2	
		<b>Итого за обед :</b>			<b>30,873</b>	<b>42,678</b>	<b>163,534</b>	<b>1161,73</b>	<b>0,461</b>	<b>42,19</b>	<b>17,3</b>	<b>1,81</b>	<b>268,58</b>	<b>621,3</b>	<b>163,7</b>	<b>10,92</b>
полдник	389	сок	200	0,48	0,48	11,76	53,28	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	338	фрукты	150	2,26	0,48	31,5	139,36	0,032	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
		<b>Итого за полдник:</b>			<b>2,74</b>	<b>0,96</b>	<b>43,26</b>	<b>192,64</b>	<b>0,052</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0,44</b>	<b>33,2</b>	<b>27,2</b>	<b>18,8</b>	<b>5,44</b>
		<b>Итого за день:</b>			<b>57,083</b>	<b>87,178</b>	<b>320,344</b>	<b>2294,31</b>	<b>1,003</b>	<b>62,38</b>	<b>274,8</b>	<b>4,56</b>	<b>772,6</b>	<b>1296,56</b>	<b>317,9</b>	<b>21,24</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>	219	Сырники с соусом сметан	250	29,75	22,81	80,1	644,69	0,1	3,3	89,06		267,19	367,63	48,5	1,46
	ПР	конд. Изделие	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5
	375	Чай	200	0,4	0,102	0,08	2,838	0,002	0,2			15,33	23,2	12,27	2,13
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>31,55</b>	<b>24,612</b>	<b>118,88</b>	<b>823,228</b>	<b>0,152</b>	<b>3,5</b>	<b>121,56</b>	<b>0,65</b>	<b>303,02</b>	<b>434,33</b>	<b>68,27</b>	<b>4,09</b>
<b>Обед</b>	48	Салат витаминный ( 1 вар)	100	0,08	6,2	5,28	77,24	0,05	8,8			19,4	30,8	18,3	0,66
	101	Суп картофельный с крупой гречневой	300	2,38	3,3	14,53	97,34	0,05	1,14		0,4	41,4	243,9	18,9	0,07
	128	картофельное пюре	200	4,1	6,45	27,3	183,65	0,4	27,3		1,45	32,3	275,3	54,9	4,3
	230	рыба жареная	180	25,03	24,22	7,2	346,9	8,31	2,55	73,5		64,38	283,65	63,9	1,26
	ПР	конд. Изделие	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ПР	Хлеб ржаной	120	6,72	2,64	59,28	287,76	0,12			1,02	27,6	109	29,8	3,2
	354	кисель из яблок сушеных	200	0,232	0,012	32,82	132,316	0,002	0,24		0,2	18,28	10,8	4,4	0,68
	<b>Итого за обед:</b>		<b>42,312</b>	<b>44,822</b>	<b>199,6</b>	<b>1371,046</b>	<b>9,012</b>	<b>40,03</b>	<b>106</b>	<b>4,11</b>	<b>230,76</b>	<b>1023,05</b>	<b>207,6</b>	<b>11</b>	
<b>полдник</b>	389	сок	200	0,38	0,38	9,56	43,18	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	338	фрукты	150	2,26	0,48	31,5	139,36	0,032	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
		<b>Итого за полдник:</b>		<b>2,64</b>	<b>0,86</b>	<b>41,06</b>	<b>182,54</b>	<b>0,052</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0,44</b>	<b>33,2</b>	<b>27,2</b>	<b>18,8</b>	<b>5,44</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>76,502</b>	<b>70,294</b>	<b>359,54</b>	<b>2376,814</b>	<b>9,216</b>	<b>59,53</b>	<b>227,56</b>	<b>5,2</b>	<b>566,98</b>	<b>1484,58</b>	<b>294,7</b>	<b>20,53</b>

	№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7 день</b>															
Завтрак	1	Бутерброд с маслом	140	7,33	23,3	46,3	424,22	0,12		93,1	0,97	19,6	52,5	9,8	0,78
	210	Омлет натуральный	200	18,57	33,1	3,7	386,98	0,1	0,34	414,1	0,91	146,8	323,7	24,7	3,56
	71	овощи натур. (огурцы)	200	2,2	0,4	7,6	42,8	0,1	2,5	2,4	0,1	0,1	0,5	0,04	10
	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,46	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
		<b>Итого за завтрак:</b>			<b>32,17</b>	<b>60,34</b>	<b>75,18</b>	<b>972,46</b>	<b>0,38</b>	<b>4,43</b>	<b>534</b>	<b>1,98</b>	<b>318,72</b>	<b>501,26</b>	<b>55,88</b>
Обед	45	Салат из бел-ной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,41	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,48
	98	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,6	6,32	19,85	162,68	0,23	8,8		3,7	62,3	206,8	57,38	2,54
	290	Птица тушёная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	123,13	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
	304	рис отварной	200	4,9	7,23	48,9	280,27	0,04	6,54	36	0,8	3,5	82	25,35	0,71
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
	ПР	Печенье	65	1,82	2,21	50,3	228,37	0,065		42,2	0,85	26,6	56,5	9,7	0,65
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ПР	Хлеб ржан.	120	6,72	2,64	59,28	287,76	0,12			1,02	27,6	109	29,8	3,2
	<b>Итого за обед:</b>			<b>35,89</b>	<b>30,61</b>	<b>234,2</b>	<b>1344,25</b>	<b>0,555</b>	<b>40,67</b>	<b>100,2</b>	<b>9,6</b>	<b>207,07</b>	<b>637,72</b>	<b>193,8</b>	<b>16,2</b>
Полдник	386	йогурт	200	5,8	5	8	100,2	0,064	1,2	20		248	190	30	0,208
	ПР	вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5
	338	фрукты	120	2,26	0,48	31,5	139,36	0,032	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
		<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,46</b>	<b>7,18</b>	<b>78,2</b>	<b>415,26</b>	<b>0,146</b>	<b>13,2</b>	<b>52,5</b>	<b>0,89</b>	<b>287,7</b>	<b>246,7</b>	<b>48,3</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>77,52</b>	<b>98,13</b>	<b>387,58</b>	<b>2731,97</b>	<b>1,081</b>	<b>58,3</b>	<b>686,7</b>	<b>12,47</b>	<b>813,49</b>	<b>1385,68</b>	<b>298</b>	<b>34,368</b>



№ рец.	Наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						3									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>8 день</b>															
завтрак	386	йогурт	200	5,8	5	8	100,2	0,064	1,2	20		248	190	30	0,208
	174	Каша вяз. молочная из риса с маслом и сахаром	250	6,81	12,32	60,15	378,72	0,88	1,3	63,8	0,95	147,15	130	22,3	0,52
	375	чай	200	0,4	0,102	0,08	2,838		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
	ПР	Печенье	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,49</b>	<b>23,722</b>	<b>107,21</b>	<b>720,298</b>	<b>1,024</b>	<b>4,63</b>	<b>216,3</b>	<b>1,84</b>	<b>452,98</b>	<b>463,5</b>	<b>76,87</b>	<b>4,358</b>
Обед	24	Салат из свеж помид. и огур.	100	0,97	6,76	3,65	79,32	0,031	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,66
	103	Суп картоф с макарон изд.	300	4,1	4,3	26,16	159,74	0,23	12,36		1,8	22,8	95,3	36,07	1,44
	279	Тефтели	110	8,32	6,02	10,06	127,7	0,07	0,71	35,06	1,3	25,85	101,61	18,29	1,91
	333	соус сметан с том-м и лук	100	1,91	5,87	7,97	92,35	0,03	2,32	34,5		33,7	37,96	12	0,54
	302	Каша рассыпч гречневая	180	7,9	6,9	45,5	275,7	0,24				17,5	252	168	6
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
	ПР	кондит. изделие	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ПР	Хлеб ржан.	120	6,72	2,64	59,28	287,76	0,12			1,02	27,6	109	29,8	3,2
		<b>Итого за обед:</b>		<b>34,35</b>	<b>34,58</b>	<b>237,82</b>	<b>1399,9</b>	<b>0,821</b>	<b>22,84</b>	<b>102,06</b>	<b>8,1</b>	<b>176,84</b>	<b>740,09</b>	<b>327,9</b>	<b>15,54</b>
полдник	389	сок	200	0,38	0,38	9,56	43,18	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	338	фрукты	120	2,26	0,48	31,5	139,36	0,032	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	ПР	пряники	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5
		<b>Итого за полдник:</b>		<b>4,04</b>	<b>2,56</b>	<b>79,76</b>	<b>358,24</b>	<b>0,102</b>	<b>16</b>	<b>32,5</b>	<b>1,09</b>	<b>53,7</b>	<b>70,7</b>	<b>26,3</b>	<b>5,94</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,88</b>	<b>60,862</b>	<b>424,79</b>	<b>2478,438</b>	<b>1,947</b>	<b>43,47</b>	<b>350,86</b>	<b>11,03</b>	<b>683,52</b>	<b>1274,29</b>	<b>431</b>	<b>25,838</b>	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>9 день</b>															
завтрак	223	Запеканка из творога	200	25,72	17,5	27,6	370,78	0,12	0,94	130		391,2	431,2	53,2	130
	330	сметанный соус	50	0,7	2,5	2,93	37,02								
	3	Бутерброд с сыром	140	7,4	23,3	46,3	424,5	0,12		93,1	0,97	19,6	52,5	9,8	0,78
	379	Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,002	0,2			15,33	23,2	12,27	2,13
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>36,99</b>	<b>45,98</b>	<b>92,78</b>	<b>932,9</b>	<b>0,242</b>	<b>1,14</b>	<b>223,1</b>	<b>0,97</b>	<b>426,13</b>	<b>506,9</b>	<b>75,27</b>	<b>132,91</b>
Обед	52	Салат из витаминный	100	0,08	6,2	5,28	77,24	0,02	6,65			35,46	40,6	20,69	1,32
	82	Борщ с капуст и картофель	250	2,16	5,92	13,1	114,32	0,06	12,36		2,9	41,4	63,6	31,3	1,4
	309	Макароны отвар с маслом	180	6,55	6,95	36,44	234,51	0,072			2,34	14,4	41,4	9	0,9
	234	котлета рыбная	110	14,71	4,81	10,31	143,37	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
	375	чай	200	0,4	0,102	0,08	2,838		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	ПР	пряники	50	1,4	1,7	38,7	175,7	0,05		32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ПР	Хлеб ржан.	120	6,72	2,64	59,28	287,76	0,12			1,02	27,6	109	29,8	3,2
	<b>Итого за обед:</b>		<b>34,39</b>	<b>28,622</b>	<b>177,68</b>	<b>1105,878</b>	<b>0,452</b>	<b>21,62</b>	<b>45,84</b>	<b>7,99</b>	<b>220,85</b>	<b>535,09</b>	<b>149,2</b>	<b>10,61</b>	
полдник	389	сок	200	0,38	0,38	9,56	43,18	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	338	фрукты	150	2,26	0,48	31,5	139,36	0,032	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	ПР	шоколад	100	7	34	53	546								
		<b>Итого за полдник:</b>		<b>9,64</b>	<b>34,86</b>	<b>94,06</b>	<b>728,54</b>	<b>0,052</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0,44</b>	<b>33,2</b>	<b>27,2</b>	<b>18,8</b>	<b>5,44</b>
	<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>81,02</b>	<b>109,462</b>	<b>364,52</b>	<b>2767,318</b>	<b>0,746</b>	<b>38,76</b>	<b>268,94</b>	<b>9,4</b>	<b>680,18</b>	<b>1069,19</b>	<b>243,3</b>	<b>148,96</b>	

