

Салат из свежкы с маслом	80	1,1	6,6	6,4	88,0	7,3	4,8	16,1	29,7	1,0	64-2003	
Тертели в соусе	80/40	10,6	17,6	13,8	256,0	1,5	0,0	23,2	9,6	0,9	462-2004	
Греча раскыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268,0	0,0	0,0	145,9	15,5	5,0	297-2004	
Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6	0,0	3,13	6,0	0,8	585-1994	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
Итого		36,7	30,6	145,7	822,0	10,4	4,8	526,2	184,6	7,8		
четверг												
завтрак												
Огурец соленый	60	0,0	0,0	2,0	7,2	6,0	0,0	42,0	7,0	0,0		
Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339,0	1,6	0,0	7,2	8,0	0,4	436-2004	
Компот из агельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70,0	12,0	0,0	5,7	15,4	0,2	636-2004	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
Итого		23,2	20,2	69,6	558,2	19,6	0,0	110,9	42,3	0,5		
пятница												
завтрак												
Салат из свеж капусты	80	1,8	3,6	8,4	73,0	18,2	0,0	17,1	0,6	49,0	43-2004	
Котлета рыбная	80/30	12,9	14,2	10,3	222,0	0,3	0,1	25,5	39,8	1,1	388-2004	
Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168,0	6,2	0,0	35,3	43,7	1,3	520-2004	
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,5	0,0	27,0	110,4	0,9	693-2004	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
Итого		27,4	21,0	108,3	771,1	25,2	0,1	160,8	206,5	52,3		
2 недели												
Прием пищи, наименование блюда												
	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины, микроэлементы (мг)						Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	Мg	Са	Fe		
завтрак												
Понедельник												
Биточек из говядины	80/30	13,8	11,1	11,1	200,0	0,8	0,0	20,9	25,4	1,0	451-2004	
Каша гречневая раскыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268,0	0,0	0,0	145,9	15,5	5,0	297-2004	

Салат из св помидор	60	0,7	3,2	3,6	60,9	13,5	0,0	11,8	12,6	0,57	39-1997г
Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6	0,0	3,13	6,0	0,8	585-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого		28,8	20,7	103,6	738,9	15,9	0,0	237,7	71,6	7,4	
вторник											
завтрак											
Гуляш из говядины	80/50	16,7	14,8	5,2	221,0	0,4	0,0	19,9	13,4	2,1	141-2002
Шоуре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168,0	6,2	0,0	35,3	43,7	1,3	520-2004
Чай с лимонном	200/7	0,2	0,0	10,2	41,0	2,8	0,0	0,8	3,1	0,1	686-2004
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого		28,5	19,0	73,0	752,2	9,4	0,0	112,0	72,2	3,4	
среда											
завтрак											
Салат из свежей моркови	80	0,7	2,7	6,7	54	2,1	0	18,48	15,31	0,63	49-2004
Зразы	80	32,80	22,80	7,50	368,00	0,64	0,07	21,98	34,68	1,26	456-2004
Рис отварной	180/5	4,4	4,3	45,2	241,0	10,2	0,0	72,5	66,4	1,5	297-2004
Какао	200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,5	5,0	12,2	105,9	0,1	693-2004
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого		45,5	32,5	103,2	898,0	13,4	5,1	181,1	234,2	3,5	
четверг											
завтрак											
Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17,0	136,0	29,7	0,0	35,3	92,4	1,4	534-2004
Тертелли в соусе	80/40	10,6	17,6	13,8	256,0	1,5	0,0	23,2	8,6	0,9	462-2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	685-2004
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого		18,6	23,5	70,7	569,0	31,2	0,0	114,6	113,2	2,3	
пятница											
Обед											
Рыба запеченая	100	32,80	22,80	7,50	368,00	1,18	0,07	47,73	150,72	0,93	253-2010
Макаронны отварные	180/5	6,6	5,0	40,0	235,0	0,0	0,0	8,8	11,2	0,9	332-2004

