

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Дели принт 2005-15
	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	2,19	5,09	22,53	145,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	Дели принт 2005-182
	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	3,14	14,22	2,44	4,44	0,36	Дели принт 2005-377
	Булочка "Ладушка"	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	Булочка "Ладушка"
	Итого	497	9,78	11,55	65,33	421,33	0,05	0,08	0,97	3,29	197,45	33,14	148,31	1,28	
ОБЕД	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	Дели принт 2005-75
	Рассольник "Ленинградский", со сметанной 15% жирности	250/5	2,10	5,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,54	26,45	25,90	71,95	0,97	Дели принт 2005-96
	Рагу из птицы	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	Дели принт 2005.-289
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.
	Итого	805	26,43	31,94	99,46	792,85	1,396	0,314	5,7	24,25	128,45	127,01	339,35	7,89	
Итого день	1302	36,21	43,49	164,79	1214,18	1,446	0,394	6,67	27,54	325,9	160,15	487,66	9,17		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога 5% жирности с молоком сгущенным	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Дели принт 2005-223
	Какао с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Дели принт 2005-382
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	#####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
	Итого	565	36,06	15,8	101,44	689,8	0,215	0,64	1,35	122	441,17	80,63	486,01	2,12	
ОБЕД	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Дели принт 2005-102
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	70/170	16,51	9,07	25,68	250,51	0,27	0,43	8,50	11,53	31,55	0,54	428,91	1,15	Дели принт 2005-351
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дели принт 2005-349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	800	25,46	14,96	92,28	606,96	1,526	0,544	10,35	17,74	127,55	64,14	639,99	5,59	
Итого день	1365	61,52	30,76	193,72	1296,76	1,741	1,184	11,7	139,7	568,72	144,77	1126	7,71		