

Прием пищи	Наименование блюда	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	0,21	0,40	пром.
	Итого	500	9,78	11,55	65,33	421,33	0,05	0,08	0,97	3,29	197,45	33,14	127,52	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	200/5	1,68	4,08	16,40	109,00	0,08	0,05	0,86	6,03	21,16	20,72	57,00	0,78	Дели принт 2005-96
	Рагу из птицы	90/150	18,38	22,22	25,10	395,40	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	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	755	26,01	30,92	95,36	786,6	1,376	0,304	5,48	22,74	123,16	121,83	324,4	7,7	
	Итого день	1255	35,79	42,47	160,69	1207,93	1,426	0,384	6,45	26,03	320,61	154,97	451,92	8,98	

Прием пищи	Наименование блюда	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	Запекалка 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	120,00	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	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12	
ОБЕД	Огурец свежий	100	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)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	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	790	24,9	13,89	89,6	583,91	1,506	0,544	10,24	18,2	124,93	64,46	636,4	5,42	
	Итого день	1355	60,96	29,69	191,04	1273,71	1,721	1,184	11,59	140,15	566,1	145,09	1122,41	7,54	