

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ 1													
	Завтрак													
366	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	80,0	9,27	13,27	23,71	258,68	0,06	0,18	94,34	0,75	222,58	153,50	15,11	0,78
	Салат витаминный	150,0	0,53	7,49	4,69	91,08	0,04	4,73	0,00	5,63	34,58	42,00	19,95	0,90
235	Шницель рыбный натуральный	120,0	12,36	8,94	9,81	174,04	0,06	4,17	27,60	5,01	72,26	190,02	29,84	2,48
128	Картофельное пюре	250,0	5,71	8,23	38,82	259,06	0,29	9,21	0,05	0,00	71,60	168,65	57,61	2,07
268	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,04	3,20	12,10	91,84	0,04	1,30	0,01	0,00	124,76	90,54	14,52	0,07
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
	Итого	800,0	36,99	41,77	128,01	1064,98	0,49	19,58	122,00	11,39	527,37	649,91	138,14	6,39
	2-ой завтрак													
	Напиток из сухофруктов (узвар)	200,0	1,82	0,00	35,75	154,04	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
89	Фрукты свежие	300,0	1,14	1,14	27,93	119,19	0,09	37,05	0,00	0,00	45,60	31,35	25,65	6,27
	Итого	500,0	2,96	1,14	63,68	273,22	0,12	38,45	0,00	0,00	106,10	82,85	62,40	7,39
	Обед													
7	Овощи натуральные	150,0	2,40	0,01	28,10	125,11	0,03	37,20	0,00	5,03	62,97	46,52	21,54	0,85
102 М	Суп картофельный с бобовыми	250,0	5,87	5,53	19,94	157,20	0,25	2,00	0,00	3,35	31,00	85,60	34,30	2,00
192	Печень по-строгановски	130,0	17,21	14,58	4,57	224,86	0,26	10,97	7,50	4,47	43,15	310,64	22,68	6,49
	Макароны отварные	250,0	8,00	5,88	53,33	306,10	0,13	0,00	0,04	1,22	15,35	67,78	12,25	1,24
283	Компот из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
368	Хлеб ржаной	80,0	6,16	0,80	36,80	183,58	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого	1140,0	47,54	27,43	218,37	1345,28	0,79	51,57	7,55	14,06	228,96	640,83	144,64	14,10
	Полдник													
293	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Ватрушка с творогом	75,0	9,34	4,65	45,59	268,45	0,08	0,13	23,51	0,00	53,39	104,24	12,64	0,77
	Итого	275,0	10,34	4,65	63,79	347,17	0,10	4,13	23,51	0,00	67,39	118,24	20,64	1,37
	Ужин													
	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	150,0	4,10	10,60	14,33	174,14	0,14	12,55	29,70	4,25	29,33	97,86	36,20	1,35
268	Котлеты, биточки, шницели	120,0	18,00	26,40	15,62	383,37	0,09	0,37	48,87	3,88	39,22	171,64	50,71	2,55
223	Каша пшеничная вязкая	250,0	5,59	5,74	36,89	227,56	0,15	0,00	0,02	0,00	44,94	191,35	27,79	1,01
300	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
368	Хлеб ржаной	80,0	6,16	0,80	36,80	183,58	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого	730,0	39,93	44,18	147,52	1179,45	0,45	12,92	78,60	8,13	134,18	539,94	131,98	7,31
	Второй ужин													
272	Кисломолочный продукт (йогурт)	250,0	7,00	8,00	20,00	185,10	0,09	1,59	0,05	0,00	272,70	204,53	31,82	0,23
369	Пряник	20,0	1,02	2,56	26,41	136,27	0,01				2,40	10,99	0,67	0,18
	Итого	270,0	8,02	10,56	46,41	321,37	0,10	1,59	0,05	0,00	275,10	215,51	32,48	0,40
	Всего		145,78	129,73	667,77	4531,48	2,06	128,23	231,70	33,58	1339,11	2247,28	530,28	36,98

