

ВТОРНИК

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168	Завтрак 1. Каша манная молочная	0,2	4,3	12,5	37,4	178,0	0,156	0,281	2,346	221,900	0,738
395	2. Кофейный напиток	0,2	6,62	9,48	20,06	152,0	0,036	0,36	0,066	7,700	0,45
3	3. Хлеб с маслом	50 10	4,3	1,25	37,4	178,0	0,27	0,25	1,96	191,1	1,51
90	Обед 1. Щи на курином бульоне	0,2	1,55	5,33	8,65	20,47	0,057	0,054	20,47	32,13	0,876
287	2. Плов из курицы	70	0,9	89,7	16,13	28,75	0,110	0,199	50,67	124,00	1,660
321	3. Компот из кураги	130	11,30	30,56	10,13	360,5	-	0,003	5,200	5,680	5,680
	4. Хлеб	0,2	0,9		39,6	157	0,15	0,030	0,600	24,000	0,516
	Полдник 1. Печенье	0,2	5,6	6,4	9,4	116,0	0,13	0,1	1,0	121,0	0,03
	2. Чай	0,05	5,7	2,2	65,0	282,0	0,061	0,067	0,230	22,500	0,740
215	Ужин 1. Омлет		3,15	6,8	21,9	164,0	0,126	0,077	21,01	10,920	0,952
398	2. Отвар шиповника	0,2	0,1	-	15,23	58,97	0,010	0,011	2,620	7,880	0,988
	Хлеб высший сорт	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		64,16	57,48	303,96	2104,2	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

СРЕДА

15.05.2022

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
168 1 393	<b>Завтрак</b> 1.Каша ячневая 2.Хлеб с маслом 3.Чай с лимоном	0,2 50\5 0,2	3,04 1,70 -	8,07 15,10 -	31,5 14,68 20,000	213,7 55,4 221,0	0,122 0,036 -	0,281 0,038 50,0	2,346 0,066 221,0	220,000 76,700 58,000	0,568 0,450 0,15
67 287	<b>Обед</b> 1.Суп Уральский на м-бульоне со сметаной 2.Вареники с картофелем 3.Сок	0,250 0,2 0,2	1,54 7,0 09	4,69 9,4 -	10,07 38,1 39,6	92,19 224,0 157,0	0,049 1,811 0,035	0,049 0,056 0,036	0,041 0,125 8,750	0,508 27,44 0,458	0,508 27,44 0,458
391	<b>Полдник</b> 1.Пряники. 2.Чай	70 0,2	5,6 6,7	6,4 4,4	16,0 45,0	140,0 246,0	1,950 0,091	183,000 0,095	0,180 0,26	0,060 34,3	0,225 0,69
79 376	<b>Ужин</b> 1.Суп вермишелевый с колбасой. 2.Компот из изюма	0,2 0,2	1,12 1,36	3,75 0	66,42 116,19	66,42 116,19	0,085 0,010	0,176 0,007	79,97 3,300	188,500 8,530	1,224 0,771
	Хлеб пшеничный в день	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		70,47	89,45	289,93	1980,12	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ЧЕТВЕРГ

16.06.2012

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
168	<b>Завтрак</b> 1.Каша пшеничная молочная	0,2	10,5	14,4	56,6	390	0,11	0,17	0,41	58,6	1,4
395	2.Кофейный напиток	0,2	3,77	3,93	25,95	153,92	0,549	0,252	2,11	195	0,549
3	3.Хлеб с сыром	50	6,62	9,48	10,06	152,0	0,036	0,36	0,066	6,700	0,45
	фрукты										
95	<b>Обед</b> 1.Свекольник на м-бульоне со сметаной	0,2	7,97	4,69	10,07	87,93	0,250	0,118	17,82	12,600	2,626
255	2.Тефтели рыбные с отварной перловкой	70	17,7	9,7	21,4	244,7	0,198	0,166	29,47	63,940	2,452
165		130	19,7	9,8	23,7	243,8	0,452	0,076	24,67	89,65	0,871
376	3 Компот из кураги	0,2	0,9	0	39,6	157,0	0,01	0,011	5,700	26,48	0,235
	4Хлеб										
391	<b>Полдник</b> 1 Вафли	70	5,6	6,4	9,4	116,0	0,044	0,156	0,360	123,00	0,625
	2 Чай	0,2	27,12	5,24	44,67	334,32	0,074	0,377	2,037	195,700	1,086
33	<b>Ужин</b> 1 Суп молочный вермишелевый	0,2	17,43	17,43	5,24	188,31	0,219	0,206	3,006	106,900	0,750
378	2Отвар шиповника	0,2	10,60	-	33,6	130,0	0,01	0,01	7,4	-	0,01
	Хлеб пшеничный в день	0,17	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		115,34	70,15	337,83	2347,15	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ПЯТНИЦА

17.06.2022

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)				Энерг. ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe
			Б	Ж	У						
168	<b>Завтрак</b> 1.Каша Дружба молочная	0,2	5,1	6,6	32,61	210,1	0,088	0,281	2,346	218,00	0,398
392	2.Чай	0,2	1,4	-	17,35	89,32	0,047	0,160	1,400	125,000	0,962
3	3.Хлеб со сгущенным молоком	50	6,62	9,48	10,06	152,0	0,036	0,0038	0,066	76,700	0,450
55	<b>Обед</b> 1.Суп вермишелевый на курином бульоне.	0,2	4,9	4,5	17,8	132,4	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
277	2.Гуляш из курицы с отварной гречкой	70	21,82	21,18	15,73	342,52	0,172	0,188	27,74	119,800	1,258
378	3.Кисель	130	0,9	6,8	39,6	157,0	0,005	0,009	1,360	9,220	0,347
		0,2	10,60	-	33,6	130,0	0,01	0,008	3,98	7,4	0,01
397	<b>Полдник</b> 1.Печенье 2. Чай	70 0,2	5,7 1,36	5,1 -	47,3 29,02	258,0 116,19	0,047 0,006	0,100 0,016	4,200 78,00	16,200 8,210	1,420 0,210
321	<b>Ужин</b> 1.Картофель тушеный на молоке	0,2	5,0	6,2	18,6	150,0	0,202	0,242	1,095	127,300	1,651
392	2.Чай сладкий	0,2	10,6	-	33,6	130,0	0,103	0,03	10,00	7	0,7
	Хлеб в.сорт		5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		73,31	62,22	354,3	2078,43	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7