

	Итого:				3,42488	19,7	19,89	126,092	0,04216	1,3	20	0,00648	123,21	23,18	104,15	0,6202
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	40	2,668	0,532	13,732	72,4	0,068			0,88	14	63,2	18,8	1,6
	Итого:				2,668	0,532	13,732	72,4	0,068	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,6
	<i>Йогурт</i>	125	125	125	5,125	1,875	7,375	71,25	0,0375	0,75	12,5		155	18,75	118,75	0,125
	Итого:				5,125	1,875	7,375	71,25	0,0375	0,75	12,5	0	155	18,75	118,75	0,125
	Итого за завтрак:				25,8045	37,771	76,517	608,536	0,42317	34,72	81,59	4,45642	401,18	179,4	515,82	5,4303

день 2

					Пищевые вещества				Витамины мг				Минеральные вещества. мг			
№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
	<i>Огурец свежий порционный</i>	33	34,3	33	0,231	0,033	0,627	3,63	0,0099	2,31		0,033	5,61	4,62	9,9	0,165
	Итого:				0,231	0,033	0,627	3,63	0,0099	2,31	0	0,033	5,61	4,62	9,9	0,165
340/2004	Омлет натуральный	150														
	Яйцо		120	120	15,24	13,8	8,4	188,4	0,084		0,3	2,4	66	144	230,4	3
	Масло сливочное		7	7	0,056	5,005	0,091	46,27	0,0007		28	0,07	1,68		2,1	0,014
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Молоко		42	42	1,218	1,344	1,974	25,2	0,0168	0,546	8,4		50,4	5,88	37,8	0,042
	Итого:				16,514	20,149	10,465	259,87	0,1015	0,546	36,7	2,47	121,76	150,1	271,05	3,085
686/2004	Чай с лимоном	200/15/7														
	Чай заварка		0,72	0,72												
	Вода		216	216												
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Лимон		7	6	0,054	0,006	0,18	2,04	0,0024	2,4		0,012	2,4	0,72	1,32	0,036
	Итого:				0,054	0,006	15,15	61,89	0,0024	2,4	0	0,012	2,85	0,72	1,32	0,081
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	2,668	0,532	13,732	72,4	0,068			0,88	14	63,2	18,8	1,6
	Итого:				2,668	0,532	13,732	72,4	0,068	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,6
736/2004	Пирожок печеный с картофелем и луком	100														
	Мука пшеничная		49+2,5	51,5	5,3045	0,5665	36,359	172,01	0,08755			0,7725	9,27	8,24	44,29	6,18
	Песок сахарный		3	3			2,994	11,97					0,09			0,009

	Яйцо (д/смазывания)		2+1,5	3,5	0,4445	0,4025	0,0245	5,495	0,00259		8,75	0,021	1,925	0,42	6,72	0,0875
	Соль		0,8+0,8	1,6									2,6	0,5	0,5	0,02
	Дрожжи (прессов.)		1,5	1,5	0,127	0,027	0,085	1,09	0,006				0,27	4	0,51	0,032
	Картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,036	6		0,03	3	6,9	17,4	0,27
	Масло растительное		2+1,5	3,5		3,4965		31,465				1,54			0,07	
	Лук репчатый		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9		0,072	2,79	1,26	5,22	0,072
	Вода		15	15												
	Итого:				6,602	4,6305	44,623	248,82	0,13664	6,9	8,75	2,4355	19,945	21,32	74,71	6,6705
	Фрукт свежий (апельсин)	150	150	101	0,909	0,202	8,181	43,43	0,0404	60,6		0,202	34,34	13,13	23,23	0,303
	Итого:				0,909	0,202	8,181	43,43	0,0404	60,6	0	0,202	34,34	13,13	23,23	0,303
	Итого за завтрак:				26,978	25,553	92,778	690,04	0,35884	72,756	45,45	6,0325	198,51	253,1	399,01	11,905

день 3

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. мг

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества. мг			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	<u>Завтрак</u>															
360/2004	Сырники с морковью и сгущенным молоком	150/10														
	Творог		106	105	18,9	9,45	31,5	177,45	0,042	0,525	52,5	0,21	172,2	24,15	231	0,42
	Песок сахарный		14,5	14,5			14,471	57,855					0,435			0,0435
	Мука пшеничная		21	21	2,163	2,31	14,826	70,14	0,0357			0,315	3,78	3,36	18,06	2,52
	Яйцо		6	6	0,762	0,69	0,42	9,42	0,0042		0,015	0,12	3,3	7,2	11,52	0,15
	Морковь		37,5	30	0,39	0,03	2,07	10,5	0,018	1,5		0,12	8,1	11,4	16,5	0,21
	Молоко сгущеное		10	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,1	4,2	0,02	30,7	3,4	21,9	0,02
	Масло растительное		4,5	4,5		4,4955		40,455				1,98			0,09	
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Итого:				22,935	17,826	68,837	398,62	0,1059	2,125	56,72	2,765	222,2	49,73	299,82	3,3925
685/2004	Чай с сахаром	200/15														
	Чай заварка		0,72	0,72												
	Вода		216	216												
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045

	Итого:				0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Йогурт	125	125	125	5,125	1,875	7,375	71,25	0,0375	0,75	12,5		155	18,75	118,75	0,125
	Итого:				5,125	1,875	7,375	71,25	0,0375	0,75	12,5	0	155	18,75	118,75	0,125
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			0,51	5,7	3,9	19,5	0,36
	Итого:				2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	0	0,51	5,7	3,9	19,5	0,36
	Фрукт свежий (груша)	188	188,6	169,9	0,6796	0,5097	17,4997	79,853	0,03398	8,495		0,6796	32,281	20,388	27,184	3,9077
	Итого:				0,6796	0,5097	17,5	79,853	0,03398	8,495	0	0,6796	32,281	20,39	27,184	3,9077
	Итого за завтрак:				30,9896	21,08	124,1	688,173	0,21038	11,37	69,22	3,9546	415,63	92,77	465,25	7,8302

день 4

					Пищевые вещества				Витамины мг				Минеральные вещества. мг			
№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
49/2004	Салат из моркови	80														
	Песок сахарный		3	3			2,994	11,97					0,09			0,009
	Морковь		92	74	0,962	0,074	5,106	25,9	0,0444	3,7		0,296	19,98	28,12	40,7	0,518
	Масло растительное		4	4			3,996	35,96				1,76			0,08	
	Изюм		4	4	0,092	0,02	2,632	11,24	0,006			0,02	3,2	1,68	5,16	0,12
	Итого:				1,054	4,09	10,732	85,07	0,0504	3,7	0	2,076	23,27	29,8	45,94	0,647
498/2004	Котлета куриная	80														
	Молоко		13	13	0,377	0,416	0,611	7,8	0,0052	0,169	2,6		15,6	1,82	11,7	0,013
	Хлеб пшеничный		9	9	0,675	0,261	4,626	23,58	0,0099			0,153	1,71	1,17	5,85	0,108
	Соль		0,25	0,25									0,92	0,055	0,1875	0,00725
	Масло растительное		3	3			2,997	26,97				1,32			0,06	
	Грудка куриная		85	59	10,738	10,856		140,42	0,0413	1,062	41,3	41,3	0,295	9,44	97,35	0,944
	Сухари		5	5	0,375	0,145	2,57	13,1	0,0055			0,085	0,95	0,65	3,25	0,06
	Итого:				12,165	14,675	7,807	211,87	0,0619	1,231	43,9	42,858	19,475	13,14	118,4	1,1323
333/2004	Макаронны с сыром	150/18														
	Масло сливочное		4+4	8	0,064	5,72	0,104	52,88	0,0008		32	0,08	1,92		2,4	0,016
	Макаронные изделия		64	64	7,04	0,768	45,12	216,32	0,1088			0,96	12,16	10,24	53,76	1,024
	Сыр		20	18	4,176	5,31		65,52	0,0072	0,126	46,8	0,09	158,4	6,3	90	0,18
	Соль		0,25	0,25									0,92	0,055	0,1875	0,00725
	Итого:				11,28	11,798	45,224	334,72	0,1168	0,126	78,8	1,13	173,4	16,6	146,35	1,2273

	Творог		29	28	5,04	2,52	8,4	47,32	0,0112	0,14	14	0,056	45,92	6,44	61,6	0,112
	Итого:				11,585	9,141	73,18	391,02	0,0773	0,356	42,42	0,572	124,74	49,74	206,83	0,993
692/2004	Кофейный напиток	200														
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10		60	7	45	0,05
	Вода		172	172												
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Кофейный напиток		4	4												
	Итого:				1,45	1,6	17,32	89,85	0,02	0,65	10	0	60,45	7	45	0,095
	Фрукт свежий (груша)	150	150	135	0,54	0,405	13,905	63,45	0,027	6,75		0,54	25,65	16,2	21,6	3,105
	Итого:				0,54	0,405	13,905	63,45	0,027	6,75	0	0,54	25,65	16,2	21,6	3,105
	Итого за завтрак:				22,375	19,681	124,97	740,12	0,1783	7,931	117,4	1,917	438,44	86,89	424,43	4,923

день 6

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. м

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества. м			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	<u>Завтрак</u>															
	Сыр порционный	12,5	14,5	12,5	2,9	3,6875		45,5	0,005	0,0875	32,5	0,0625	110	4,375	62,5	0,125
	Итого:				2,9	3,6875	0	45,5	0,005	0,0875	32,5	0,0625	110	4,375	62,5	0,125
302/2004	Каша пшеничная молочная	250														
	Пшено		31	31	3,565	1,023	20,615	106,02	0,1302			0,093	8,37	25,73	72,23	0,837
	Молоко		200	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	28	180	0,2
	Песок сахарный		2,5	2,5			2,495	9,975					0,075			0,0075
	Соль		0,8	0,8									2,944	0,176	0,6	0,0232
	Итого:				9,365	7,423	32,51	235,995	0,2102	2,6	40	0,093	251,39	53,91	252,83	1,0677
630/1994	Чай с молоком	100/100/ 15														
	Чай заварка		0,72	0,72												
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Вода		116	116												
	Молоко		100	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20		120	14	90	0,1
	Итого:				2,9	3,2	19,67	119,85	0,04	1,3	20	0	120,45	14	90	0,145
766/2004	Сдоба обыкновенная	100														
	Молоко		17	17	0,493	0,544	0,799	10,2	0,0068	0,221	3,4		20,4	2,38	15,3	0,017

	Песок сахарный		7,5	7,5			7,485	29,925				0,225			0,0225	
	Масло сливочное		2+3	5	0,04	3,575	0,065	33,05	0,0005		20	0,05	1,2		1,5	0,01
	Масло растительное		1	1		0,999		8,99				0,44			0,02	
	Яйцо		3	3	0,381	0,345	0,21	4,71	0,0021		0,0075	0,06	1,65	3,6	5,76	0,075
	Дрожжи (прессов.)		1	1	0,127	0,027	0,085	1,09	0,006				0,27	0,51	4	0,032
	Мука пшеничная		71+3	74	7,622	8,14	52,244	247,16	0,1258			1,11	13,32	11,84	63,64	8,88
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Итого:				8,663	13,63	60,888	335,125	0,1412	0,221	23,41	1,66	40,745	18,55	90,97	9,0655
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,375	1,305	23,13	117,9	0,0495			0,765	8,55	5,85	29,25	0,54
	Итого:				3,375	1,305	23,13	117,9	0,0495	0	0	0,765	8,55	5,85	29,25	0,54
	Йогурт	125	125	125	5,125	1,875	7,375	71,25	0,0375	0,75	12,5		155	18,75	118,75	0,125
	Итого:				5,125	1,875	7,375	71,25	0,0375	0,75	12,5	0	155	18,75	118,75	0,125
	Итого за завтрак:				32,328	31,121	143,57	925,62	0,4834	4,9585	128,4	2,5805	686,13	115,4	644,3	11,068

день 7

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. м

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
	Б-д с маслом сливочным	40/10														
	Масло сливочное		10	10	0,08	7,15	0,13	66,1	0,001		40	0,1	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044			0,68	7,6	5,2	26	0,48
	Итого:				3,08	8,31	20,69	170,9	0,045	0	40	0,78	10	5,2	29	0,5
	Огурец свежий порционный	50	51	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,015	3,5		0,05	8,5	7	15	0,25
	Итого:				0,35	0,05	0,95	5,5	0,015	3,5	0	0,05	8,5	7	15	0,25
443/2004	Флов с куриной грудкой	50/150														
	Рис		51	51	3,57	0,51	37,74	169,83	0,0408			0,204	4,08	25,5	76,5	0,51
	Масло растительное		8	8		7,992		71,92				3,52			0,16	
	Грудка куриная		90	63	11,466	11,592		149,94	0,0441	1,134	44,1	44,1	0,315	10,08	103,95	1,008
	Лук репчатый		9	6,5	0,091	0,013	0,195	2,665	0,00325	0,65		0,052	2,015	0,91	3,77	0,052
	Морковь		19	14,5	0,1885	0,0145	1,0005	5,075	0,0087	0,725		0,058	3,915	5,51	7,975	0,1015
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Итого:				15,3155	20,122	38,936	399,43	0,09685	2,509	44,1	47,934	14,005	42,22	193,11	1,7005

692/2004	Кофейный напиток	200														
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10		60	7	45	0,05
	Вода		172	172												
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Кофейный напиток		4	4												
	Итого:				1,45	1,6	17,32	89,85	0,02	0,65	10	0	60,45	7	45	0,095
	Фрукт свежий (банан)	198	198,4	118	1,77	0,59	24,78	113,28	0,0472	11,8		0,472	9,44	49,56	33,04	0,708
	Итого:				1,77	0,59	24,78	113,28	0,0472	11,8	0	0,472	9,44	49,56	33,04	0,708
	Итого за завтрак:				21,9655	30,672	102,68	778,96	0,22405	18,459	94,1	49,236	102,4	111	315,15	3,2535

день 8

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. м

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
	Помидор свежий порционный	50	51	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0,45	0,37	7	10	13	0,45
	Итого:				0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0,45	0,37	7	10	13	0,45
394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным	50/30														
	Молоко		10	10	0,29	0,32	0,47	6	0,004	0,13	2		12	1,4	9	0,01
	Мука пшеничная		4	4	0,412	0,44	2,824	13,36	0,0068			0,06	0,72	0,64	3,44	0,48
	Минтай		47	33	5,247	0,297		23,76	0,0363	0,165	3,3	0,099	13,2	18,15	79,2	0,264
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Масло растительное		4	4		3,996		35,96				1,76			0,08	
	Масло сливочное		2	2	0,016	1,43	0,026	13,22	0,0002		8	0,02	0,48		0,6	0,004
	Хлеб пшеничный		7	7	0,525	0,203	3,598	18,34	0,0077			0,119	1,33	0,91	4,55	0,084
	Лук репчатый		9	7	0,098	0,014	0,21	2,87	0,0035	0,7		0,056	2,17	0,98	4,06	0,056
	Итого:				6,588	6,7	7,128	113,51	0,0585	0,995	13,3	2,114	33,58	22,3	101,68	0,927
600/2004 (3)	Соус сметанный															
	Мука пшеничная		2	2	0,206	0,22	1,412	6,68	0,0034			0,03	0,36	0,32	1,72	0,24
	Вода		22,5	22,5												
	Сметана		7,5	7,5	0,195	1,125	0,27	12,15	0,00225	0,03	7,5	0,0225	6,6	0,675	4,575	0,015
	Итого:				0,401	1,345	1,682	18,83	0,00565	0,03	7,5	0,0525	6,96	0,995	6,295	0,255

520/2004	Картофельное пюре	150														
	Молоко		24	24	0,696	0,768	1,128	14,4	0,0096	0,312	4,8		28,8	3,36	21,6	0,024
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,575	0,065	33,05	0,0005		20	0,05	1,2		1,5	0,01
	Картофель		171	128	2,56	0,512	20,864	98,56	0,1536	25,6		0,128	12,8	29,44	74,24	1,152
	Соль		0,8	0,8									2,944	0,176	0,6	0,0232
	Итого:				3,296	4,855	22,057	146,01	0,1637	25,912	24,8	0,178	45,744	32,98	97,94	1,2092
693/2004	Какао с молоком	200														
	Какао порошок		2,16	2,16	0,52488	2,25	0,22032	6,2424	0,00216			0,00648	2,7648	9,18	14,148	0,4752
	Молоко		100	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20		120	14	90	0,1
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Вода		110	110												
	Итого:				3,42488	5,45	19,89	126,092	0,04216	1,3	20	0,00648	123,21	23,18	104,15	0,6202
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044			0,68	7,6	5,2	26	0,48
	Итого:				3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	Фрукт свежий (груша)	158	158	142	0,568	0,426	14,626	66,74	0,0284	7,1		0,568	26,98	17,04	22,72	3,266
	Итого:				0,568	0,426	14,626	66,74	0,0284	7,1	0	0,568	26,98	17,04	22,72	3,266
	Итого за завтрак:				17,8279	20,036	87,843	587,982	0,37241	47,837	66,05	3,96898	251,08	111,7	371,78	7,2074

день 9

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Пищевые вещества				Витамины мг				Минеральные вещества. м			
					Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	<u>Завтрак</u>															
3/2004	Б-д с сыром	20/40														
	Сыр		22	20	4,64	5,9		72,8	0,008	0,14	52	0,1	176	7	100	0,2
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044			0,68	7,6	5,2	26	0,48
	Итого:				7,64	7,06	20,56	177,6	0,052	0,14	52	0,78	183,6	12,2	126	0,68
	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5														
	Молоко		172	172	4,988	5,504	8,084	103,2	0,0688	2,236	34,4		206,4	24,08	154,8	0,172
	Вермишель		17,5	17,5	1,925	0,21	12,3375	59,15	0,02975			0,2625	3,325	2,8	14,7	0,28
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,575	0,065	33,05	0,0005		20	0,05	1,2		1,5	0,01
	Песок сахарный		1,6	1,6			1,5968	6,384					0,048			0,0048
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029

	Итого:				6,953	9,289	22,083	201,784	0,09905	2,236	54,4	0,3125	214,65	27,1	171,75	0,4958
693/2004	Кофейный напиток	200														
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10		60	7	45	0,05
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Вода		172	172												
	Кофейный напиток		4	4												
	Итого:				1,45	1,6	17,32	89,85	0,02	0,65	10	0	60,45	7	45	0,095
786/2004	булочка "Творожная"	70														
	Молоко		60	60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,78	12		72	8,4	54	0,06
	Масло сливочное		1,5	1,5	0,012	1,0725	0,0195	9,915	0,00015		6	0,015	0,36		0,45	0,003
	Песок сахарный		6	6			5,988	23,94					0,18			0,018
	Соль		0,5	0,5									1,84	0,11	0,375	0,0145
	Мука пшеничная		41+0,5	41,5	4,2745	4,565	29,299	138,61	0,07055			0,6225	7,47	6,64	35,69	4,98
	Творог		18,5	18	3,24	1,62	5,4	30,42	0,0072	0,09	9	0,036	29,52	4,14	39,6	0,072
	Дрожжи (прессов.)		1,5	1,5	0,1905	0,0405	0,1275	1,635	0,009				0,405	0,765	6	0,048
	Яйцо		6+1,5	7,5	0,9525	0,8625	0,525	11,775	0,00525		0,0188	0,15	4,125	9	14,4	0,1875
	Итого:				10,4095	10,081	44,179	252,295	0,11615	0,87	27,02	0,8235	115,9	29,06	150,52	5,383
	Фрукт свежий (яблоко)	165	165,4	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,0435	14,5		0,29	23,2	13,05	15,95	31,9
	Итого:				0,58	0,58	14,21	68,15	0,0435	14,5	0	0,29	23,2	13,05	15,95	31,9
	Итого за завтрак:				27,0325	28,61	118,35	789,679	0,3307	18,396	143,4	2,206	597,8	88,41	509,22	38,554

день 10

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. м

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
498/2004	Котлета куриная	80														
	Молоко		13	13	0,377	0,416	0,611	7,8	0,0052	0,169	2,6		15,6	1,82	11,7	
	Хлеб пшеничный		9	9	0,675	0,261	4,626	23,58	0,0099			0,153	1,71	1,17	5,85	0,108
	Соль		0,5	0,5									1,84	0,11	0,375	0,0145
	Грудка куриная		85	59	10,738	10,856		140,42	0,0413	1,062	41,3	41,3	0,295	9,44	97,35	0,944
	Сухари		5	5	0,375	0,145	2,57	13,1	0,0055			0,085	0,95	0,65	3,25	0,06
	Масло растительное		3	3		2,997		26,97				1,32			0,06	
	Итого:				12,165	14,675	7,807	211,87	0,0619	1,231	43,9	42,858	20,395	13,19	118,59	1,1265

348/2004	Омлет с морковью	150/5														
	Яйцо		75	75	9,525	8,625	5,25	117,75	0,0525		0,1875	1,5	41,25	90	144	1,875
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10		60	7	45	0,05
	Морковь		50	39	0,507	0,039	2,691	13,65	0,0234	1,95		0,156	10,53	14,82	21,45	0,273
	Масло сливочное		2+5	7	0,056	5,005	0,091	46,27	0,0007		28	0,07	1,68		2,1	0,014
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Итого:				11,538	15,269	10,382	207,67	0,0966	2,6	38,19	1,726	117,14	112	213,3	2,241
693/2004	Какао с молоком	200														
	Какао порошок		2,16	2,16	0,52488	2,25	0,22032	6,2424	0,00216			0,00648	2,7648	9,18	14,148	0,4752
	Вода		110	110												
	Молоко		100	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20		120	14	90	0,1
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Итого:				3,42488	5,45	19,89	126,092	0,04216	1,3	20	0,00648	123,21	23,18	104,15	0,6202
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044			0,68	7,6	5,2	26	0,48
	Итого:				3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	Фрукт свежий (яблоко)	97	97,5	85,5	0,342	0,342	8,379	40,185	0,02565	8,55		0,171	13,68	7,695	9,405	18,81
	Итого:				0,342	0,342	8,379	40,185	0,02565	8,55	0	0,171	13,68	7,695	9,405	18,81
	Итого за завтрак:				30,4699	36,896	67,018	690,617	0,27031	13,681	102,1	45,4415	282,03	161,3	471,44	23,278

день 11

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. м

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
315/2004	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	180/20														
	Творог		29	28	5,04	2,52	8,4	47,32	0,0112	0,14	14	0,056	45,92	6,44	61,6	0,112
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,575	0,065	33,05	0,0005		20	0,05	1,2		1,5	0,01
	Сметана		5+20	25	0,65	3,75	0,9	40,5	0,0075	0,1	25	0,075	22	2,25	15,25	0,05
	Яйцо		7	7	0,889	0,805	0,49	10,99	0,0049		0,0175	0,14	3,85	8,4	13,44	0,175
	Молоко		112	112	3,248	3,584	5,264	67,2	0,0448	1,456	22,4		134,4	15,68	100,8	0,112
	Песок сахарный		12	12			11,976	47,88					0,36			0,036
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Рис		54	54	3,78	0,54	39,96	179,82	0,0432			0,216	4,32	27	81	0,54

	Мука пшеничная		90	90	9,27	9,9	63,54	300,6	0,153			1,35	16,2	14,4	77,4	10,8
	Молоко		142	142	4,118	4,544	6,674	85,2	0,0568	1,846	28,4		170,4	19,88	127,8	0,142
	Песок сахарный		3	3			2,994	11,97					0,09			0,009
	Дрожжи		3	3	0,381	0,081	0,255	3,27	0,018				0,81	1,53	12	0,096
	Молоко сгущеное		30	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,3	12,6	0,06	92,1	10,2	65,7	0,06
	Масло растительное		6	6		5,994		53,94				2,64			0,12	
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Итого:				15,929	23,069	90,113	553,38	0,2458	2,146	41	4,05	283,28	46,23	283,77	11,136
685/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6														
	Чай заварка		0,72	0,72												
	Лимон		7	6	0,054	0,006	0,18	2,04	0,0024	2,4		0,012	2,4	0,72	1,32	0,036
	Вода		216	216												
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Итого:				0,054	0,006	15,15	61,89	0,0024	2,4	0	0,012	2,85	0,72	1,32	0,081
	Йогурт	125	125	125	5,125	1,875	7,375	71,25	0,0375	0,75	12,5		155	18,75	118,75	0,125
	Итого:				5,125	1,875	7,375	71,25	0,0375	0,75	12,5	0	155	18,75	118,75	0,125
	Фрукт свежий (апельси)	158	158,2	106	0,954	0,212	8,586	45,58	0,0424	63,6		0,212	36,04	13,78	24,38	0,318
	Итого:				0,954	0,212	8,586	45,58	0,0424	63,6	0	0,212	36,04	13,78	24,38	0,318
	Итого за завтрак:				22,062	25,162	121,22	732,1	0,3281	68,896	53,5	4,274	477,17	79,48	428,22	11,66

день 13

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. м

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
	Помидор свежий порционный	65	66	65	0,715	0,13	2,47	15,6	0,039	16,25	0,585	0,481	9,1	13	16,9	0,585
	Итого:				0,715	0,13	2,47	15,6	0,039	16,25	0,585	0,481	9,1	13	16,9	0,585
312/2004	Гуляш из говядины	50/50														
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004		16	0,04	0,96		1,2	0,008
	Соль		0,8	0,8									2,944	0,176	0,6	0,0232
	Говядина		107	79	14,694	12,64		172,22	0,0474			0,316	7,11	17,38	148,52	2,133
	Лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,3	4,1	0,005	1		0,08	3,1	1,4	5,8	0,08
	Морковь		8	6	0,078	0,006	0,414	2,1	0,0036	0,3		0,024	1,62	2,28	3,3	0,042

	Мука пшеничная		3	3	0,309	0,33	2,118	10,02	0,0051			0,045	0,54	0,48	2,58	0,36
	Итого:				15,253	15,856	2,884	214,88	0,0615	1,3	16	0,505	16,274	21,72	162	2,6462
692/2004	Греча отварная	150														
	Греча		63	63	7,938	2,079	7,119	194,04	0,2709			0,504	12,6	126	187,74	4,221
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,575	0,065	33,05	0,0005		20	0,05	1,2		1,5	0,01
	Соль		0,8	0,8									2,944	0,176	0,6	0,0232
	Итого:				7,978	5,654	7,184	227,09	0,2714	0	20	0,554	16,744	126,2	189,84	4,2542
693/2004	Кофейный напиток	200														
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10		60	7	45	0,05
	Вода		172	172	1,376	122,98	2,236	1136,92	0,0172		688	1,72	41,28		51,6	0,344
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Кофейный напиток		4	4												
	Итого:				2,826	124,58	19,556	1226,77	0,0372	0,65	698	1,72	101,73	7	96,6	0,439
	Хлеб ржаной	42	42,2	42,2	2,81474	0,56126	14,4873	76,382	0,07174			0,9284	14,77	66,676	19,834	1,688
	Итого:				2,81474	0,5613	14,487	76,382	0,07174	0	0	0,9284	14,77	66,68	19,834	1,688
	Итого за завтрак:				29,5867	146,78	46,581	1760,72	0,48084	18,2	734,6	4,1884	158,62	234,6	485,17	9,6124

день 14

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. м

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Пищевые вещества			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества. м			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	<u>Завтрак</u>															
	Помидор свежий порционный	30	31	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0,27	0,222	4,2	6	7,8	0,27
	Итого:				0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0,27	0,222	4,2	6	7,8	0,27
	Огурец свежий порционный	30	31	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,009	2,1		0,03	5,1	4,2	9	0,15
	Итого:				0,21	0,03	0,57	3,3	0,009	2,1	0	0,03	5,1	4,2	9	0,15
340/2004	Омлет натуральный	170														
	Яйцо		136	136	17,272	15,64	9,52	213,52	0,0952		0,34	2,72	74,8	163,2	261,12	3,4
	Молоко		48	48	1,392	1,536	2,256	28,8	0,0192	0,624	9,6		57,6	6,72	43,2	0,048
	Масло сливочное		8	8	0,064	5,72	0,104	52,88	0,0008		32	0,08	1,92		2,4	0,016
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Итого:				18,728	22,896	11,88	295,2	0,1152	0,624	41,94	2,8	138	170,1	307,47	3,493

685/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6														
	Чай заварка		0,72	0,72												
	Лимон		7	6	0,054	0,006	0,18	2,04	0,0024	2,4		0,012	2,4	0,72	1,32	0,036
	Вода		216	216												
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Итого:				0,054	0,006	15,15	61,89	0,0024	2,4	0	0,012	2,85	0,72	1,32	0,081
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044			0,68	7,6	5,2	26	0,48
	Итого:				3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	Фрукт свежий (апельсин)	150	150	101	0,909	0,202	8,181	43,43	0,0404	60,6		0,202	34,34	13,13	23,23	0,303
	Итого:				0,909	0,202	8,181	43,43	0,0404	60,6	0	0,202	34,34	13,13	23,23	0,303
	Итого за завтрак:				23,231	24,354	57,481	515,82	0,229	73,224	42,21	3,946	192,09	199,4	374,82	4,777

день 15

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. м

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
360/2004	Сырники с морковью и сгущеным молоком	150/10														
	Творог		106	105	18,9	9,45	31,5	177,45	0,042	0,525	52,5	0,21	172,2	24,15	231	0,42
	Масло растительное		4,5	4,5		4,4955		40,455				1,98			0,09	
	Морковь		37,5	28	0,364	0,028	1,932	9,8	0,0168	1,4		0,112	7,56	10,64	15,4	0,196
	Мука пшеничная		21	21	2,163	2,31	14,826	70,14	0,0357			0,315	3,78	3,36	18,06	2,52
	Яйцо		6	6	0,762	0,69	0,42	9,42	0,0042		0,015	0,12	3,3	7,2	11,52	0,15
	Песок сахарный		14,5	14,5			14,471	57,855					0,435			0,0435
	Молоко сгущеное		10	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,1	4,2	0,02	30,7	3,4	21,9	0,02
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Итого:				22,909	17,824	68,699	397,92	0,1047	2,025	56,72	2,757	221,66	48,97	298,72	3,3785
685/2004	Чай с сахаром	200/15														
	Чай заварка		0,72	0,72												
	Вода		216	216												
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045

	Итого:				0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			0,51	5,7	3,9	19,5	0,36
	Итого:				2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	0	0,51	5,7	3,9	19,5	0,36
	Фрукт свежий (груша)	188	188,6	169,9	0,6796	0,5097	17,4997	79,853	0,03398	8,495		0,6796	32,281	20,388	27,184	3,9077
	Итого:				0,6796	0,5097	17,5	79,853	0,03398	8,495	0	0,6796	32,281	20,39	27,184	3,9077
	Итого за завтрак:				25,8386	19,203	116,59	616,223	0,17168	10,52	56,72	3,9466	260,09	73,26	345,4	7,6912

день 16

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. м

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
	Б-д с сыром и маслом сливочным	40/8/5														
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044			0,68	7,6	5,2	26	0,48
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,575	0,065	33,05	0,0005		20	0,05	1,2		1,5	0,01
	Сыр		10	8	1,856	2,36		29,12	0,0032	0,056	20,8	0,04	70,4	2,8	40	0,08
	Итого:				4,896	7,095	20,625	166,97	0,0477	0,056	40,8	0,77	79,2	8	67,5	0,57
534/2004	Капуста тушеная с куриной грудкой	50/180														
	Грудка куриная		89	63	11,466	11,592		149,94	0,0441	1,134	44,1	44,1	0,315	10,08	103,95	1,008
	Мука пшеничная		2,5	2,5	0,2575	0,275	1,765	8,35	0,00425			0,0375	0,45	0,4	2,15	0,3
	Капуста свежая		257	206	37,08	0,206	9,682	57,68	0,0618	92,7		0,206	98,88	32,96	63,86	1,236
	Лук репчатый		9	6,5	0,091	0,013	0,195	2,665	0,00325	0,65		0,052	2,015	0,91	3,77	0,052
	Морковь		16	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,0072	0,6		0,048	3,24	4,56	6,6	0,084
	Песок сахарный		5	5			4,99	19,95					0,15			0,015
	Соль		0,6	0,6									2,208	0,132	0,45	0,0174
	Масло растительное		6	6		5,994		53,94				2,64			0,12	
	Итого:				49,0505	18,092	17,46	296,725	0,1206	95,084	44,1	47,0835	107,26	49,04	180,9	2,7124
685/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6														
	Чай заварка		0,72	0,72												
	Лимон		7	6	0,054	0,006	0,18	2,04	0,0024	2,4		0,012	2,4	0,72	1,32	0,036
	Вода		216	216												
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045

	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85				0,45			0,045	
	Итого:				3,42488	5,45	19,89	126,092	0,04216	1,3	20	0,00648	123,21	23,18	104,15	0,6202
	Йогурт	125	125	125	5,125	1,875	7,375	71,25	0,0375	0,75	12,5		155	18,75	118,75	0,125
	Итого:				5,125	1,875	7,375	71,25	0,0375	0,75	12,5	0	155	18,75	118,75	0,125
	Итого за завтрак:				22,7729	22,904	75,516	590,375	0,27396	4,521	127,9	0,89648	646	95,53	539,9	2,1063

день 18

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. мг

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
	Яйцо	20	20	20	2,54	2,3	1,4	31,4	0,014		0,05	0,4	11	24	38,4	0,5
	Итого:				2,54	2,3	1,4	31,4	0,014	0	0,05	0,4	11	24	38,4	0,5
43/2004	Салат из свежей капусты	100														
	Соль		0,5	0,5									1,84	0,11	0,375	0,0145
	Песок сахарный		3	3			2,994	11,97					0,09			0,009
	Капуста свежая		99	79	14,22	0,079	3,713	22,12	0,0237	35,55		0,079	37,92	12,64	24,49	0,474
	Морковь		13	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5		0,04	2,7	3,8	5,5	0,07
	Масло растительное		5	5			4,995	44,95				2,2			0,1	
	Лимонная кислота		0,3	0,3												
	Итого:				14,35	5,084	7,397	82,54	0,0297	36,05	0	2,319	42,55	16,55	30,465	0,5675
394/2004 600/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным	80/30														
	Мука пшеничная		5+2	7	0,721	0,77	4,942	23,38	0,0119			0,105	1,26	1,12	6,02	0,84
	Хлеб пшеничный		9	9	0,675	0,261	4,626	23,58	0,0099			0,153	1,71	1,17	5,85	0,108
	Минтай филе			75	11,925	0,675		54	0,0825	0,375	7,5	0,225	30	41,25	180	0,6
	Сметана		7,5	7,5	0,195	1,125	0,27	12,15	0,00225	0,03	7,5	0,0225	6,6	0,675	4,575	0,015
	Лук репчатый		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9		0,072	2,79	1,26	5,22	0,072
	Молоко		12	12	0,348	0,384	0,564	7,2	0,0048	0,156	2,4		14,4	1,68	10,8	0,012
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Масло сливочное		2,5	2,5	0,02	1,7875	0,0325	16,525	0,00025		10	0,025	0,6		0,75	0,005

	Итого:				14,01	5,0205	10,705	140,525	0,1161	1,461	27,4	0,6025	61,04	47,38	213,97	1,681
520/2004	Картофельное пюре	150														
	Соль		0,5	0,5									1,84	0,11	0,375	0,0145
	Картофель		171	128	2,56	0,512	20,864	98,56	0,1536	25,6		0,128	12,8	29,44	74,24	1,152
	Молоко		24	24	0,696	0,768	1,128	14,4	0,0096	0,312	4,8		28,8	3,36	21,6	0,024
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004		16	0,04	0,96		1,2	0,008
	Итого:				3,288	4,14	22,044	139,4	0,1636	25,912	20,8	0,168	44,4	32,91	97,415	1,1985
693/2004	Кофейный напиток	200														
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10		60	7	45	0,05
	Вода		172	172												
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Кофейный напиток		4	4												
	Итого:				1,45	1,6	17,32	89,85	0,02	0,65	10	0	60,45	7	45	0,095
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044			0,68	7,6	5,2	26	0,48
	Итого:				3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	Фрукт свежий (апельсин)	147	147,7	99	0,891	0,198	8,019	42,57	0,0396	59,4		0,198	33,66	12,87	22,77	0,297
	Итого:				0,891	0,198	8,019	42,57	0,0396	59,4	0	0,198	33,66	12,87	22,77	0,297
	Кондитерское изделие (пряник)	50	50	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04				5,5	4,5	25	0,4
	Итого:				2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4
	Итого за завтрак:				42,479	21,853	124,94	814,085	0,467	123,47	58,25	4,3675	266,2	150,4	499,02	5,219

день 19

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. м

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Пищевые вещества				Витамины мг				Минеральные вещества. м			
					Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
302/2004	Каша рисовая молочная	200/5														
	Молоко		182	182	5,278	5,824	8,554	109,2	0,0728	2,366	36,4		218,4	25,48	163,8	0,182
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,575	0,065	33,05	0,0005		20	0,05	1,2		1,5	0,01
	Рис		25	25	1,75	0,25	18,5	83,25	0,02			0,1	2	12,5	37,5	0,25
	Песок сахарный		3	3			2,994	11,97					0,09			0,009
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029

492/1983(1)	Сырники из творога со сгущенным молоком	170/10														
	Творог		154	153	27,54	13,77	45,9	258,57	0,0612	0,765	76,5	0,306	250,92	35,19	336,6	0,612
	Яйцо		6	6	0,762	0,69	0,42	9,42	0,0042		0,015	0,12	3,3	7,2	11,52	0,15
	Песок сахарный		17	17			16,966	67,83					0,51			0,051
	Соль		0,8	0,8									2,944	0,176	0,6	0,0232
	Масло растительное		6	6		5,994		53,94				2,64			0,12	
	Мука пшеничная		23	23	2,369	2,53	16,238	76,82	0,0391			0,345	4,14	3,68	19,78	2,76
	Сгущенное молоко		10	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,1	4,2	0,02	30,7	3,4	21,9	0,02
	Итого:				31,391	23,834	85,074	499,38	0,1105	0,865	80,72	3,431	292,51	49,65	390,52	3,6162
693/2004	Какао с молоком	200														
	Какао порошок		2,16	2,16	0,52488	2,25	0,22032	6,2424	0,00216			0,00648	2,7648	9,18	14,148	0,4752
	Молоко		100	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20		120	14	90	0,1
	Вода		110	110												
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Итого:				3,42488	5,45	19,89	126,092	0,04216	1,3	20	0,00648	123,21	23,18	104,15	0,6202
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			0,51	5,7	3,9	19,5	0,36
	Итого:				2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	0	0,51	5,7	3,9	19,5	0,36
	Фрукт свежий (яблоко)	109	109	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,0285	9,5		0,19	15,2	8,55	10,45	20,9
	Итого:				0,38	0,38	9,31	44,65	0,0285	9,5	0	0,19	15,2	8,55	10,45	20,9
	Итого за завтрак:				37,4459	30,534	129,69	748,722	0,21416	11,665	100,7	4,13748	436,63	85,28	524,62	25,496

день 21

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. м

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/состав	Масса порции	Брутто гр	Нетто, гр	Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
	Яйцо отварное	40	40	40	5,08	4,6	2,8	62,8	0,028		0,1	0,8	22	48	76,8	1
	Итого:				5,08	4,6	2,8	62,8	0,028	0	0,1	0,8	22	48	76,8	1
498/2004	Котлета куриная	80														
	Хлеб пшеничный		13	13	0,975	0,377	6,682	34,06	0,0143			0,221	2,47	1,69	8,45	0,156
	Соль		0,7	0,7									2,576	0,154	0,525	0,0203

	Мука пшеничная		6	6	0,618	0,66	4,236	20,04	0,0102			0,09	1,08	0,96	5,16	0,72
	Масло растительное		5	5		4,995		44,95				2,2			0,1	
	Грудка куриная		85	59	10,738	10,856		140,42	0,0413	1,062	41,3	41,3	0,295	9,44	97,35	0,944
	Итого:				12,331	16,888	10,918	239,47	0,0658	1,062	41,3	43,811	6,421	12,24	111,59	1,8403
534/2004	Капуста тушеная	150														
	Мука пшеничная		2	2	0,206	0,22	1,412	6,68	0,0034			0,03	0,36	0,32	1,72	0,24
	Капуста свежая		214	171	30,78	0,171	8,037	47,88	0,0513	76,95		0,171	82,08	27,36	53,01	1,026
	Лук репчатый		8	6	0,084	0,012	0,18	2,46	0,003	0,6		0,048	1,86	0,84	3,48	0,048
	Морковь		13	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5		0,04	2,7	3,8	5,5	0,07
	Песок сахарный		4	4			3,992	15,96					0,12			0,012
	Соль		0,5	0,5									1,84	0,11	0,375	0,0145
	Масло растительное		5	5		4,995		44,95				2,2			0,1	
	Итого:				31,2	5,408	14,311	121,43	0,0637	78,05	0	2,489	88,96	32,43	64,185	1,4105
685/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/4														
	Чай заварка		0,72	0,72												
	Лимон		4,7	4	0,036	0,004	0,12	1,36	0,0016	1,6		0,008	1,6	0,48	0,88	0,024
	Вода		216	216												
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Итого:				0,036	0,004	15,09	61,21	0,0016	1,6	0	0,008	2,05	0,48	0,88	0,069
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,668	0,532	13,732	72,4	0,068			0,88	14	63,2	18,8	1,6
	Итого:				2,668	0,532	13,732	72,4	0,068	0	0	0,88	14	63,2	18,8	1,6
	Фрукт свежий (груша)	170	170	153	0,612	0,459	15,759	71,91	0,0306	7,65		0,612	29,07	18,36	24,48	3,519
	Итого:				0,612	0,459	15,759	71,91	0,0306	7,65	0	0,612	29,07	18,36	24,48	3,519
	Итого за завтрак:				51,927	27,891	72,61	629,22	0,2577	88,362	41,4	48,6	162,5	174,7	296,73	9,4388

день 22

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. м

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
71/2004	Винегрет	80														
	Лук репчатый		14,5	12	0,168	0,024	0,36	4,92	0,006	1,2		0,096	3,72	1,68	6,96	0,096
	Масло растительное		8,5	8,5		8,4915		76,415				3,74			0,17	
	Соль		0,5	0,5									1,84	0,11	0,375	0,0145

	Картофель		23	17	0,34	0,068	2,771	13,09	0,0204	3,4		0,017	1,7	3,91	9,86	0,153
	Свекла		15	12	0,18	0,012	1,056	5,04	0,0024	1,2		0,012	4,44	2,64	5,16	0,168
	Морковь		11	8	0,104	0,008	0,552	2,8	0,0048	0,4		0,032	2,16	3,04	4,4	0,056
	Огурцы соленые		35	12	0,096	0,012	0,204	1,56	0,0024	1,56		0,012	2,76	1,68	2,88	0,072
	Капуста квашеная		17	12	0,216	0,012	0,36	2,76	0,0024	3,6			5,76	1,92	3,72	0,072
	Горошек консервир		14	10	0,31	0,02	0,65	4	0,011	1			2	2,1	6,2	0,07
	Зелень		2,1	2,1	0,0777	0,0084	0,1596	1,029	0,00105	3,15		0,0378	5,145	1,785	1,995	0,0399
	Итого:				1,4917	8,6559	6,1126	111,614	0,05045	15,51	0	3,9468	29,525	18,87	41,72	0,7414
451/2004	Котлета мясная	80														
	Говядина		79	59	10,974	9,44		128,62	0,0354			0,236	5,31	12,98	110,92	1,593
	Хлеб пшеничный		14	14	1,05	0,406	7,196	36,68	0,0154			0,238	2,66	1,82	9,1	0,168
	Масло растительное		5	5		4,995		44,95				2,2			0,1	
	Молоко		19	19	0,551	0,608	0,893	11,4	0,0076	0,247	3,8		22,8	2,66	17,1	0,019
	Сухари панировочные		8	8	0,6	0,232	4,112	20,96	0,0088			0,136	1,52	1,04	5,2	0,096
	Соль		0,4	0,4									1,472	0,088	0,3	0,0116
	Итого:				13,175	15,681	12,201	242,61	0,0672	0,247	3,8	2,81	33,762	18,59	142,72	1,8876
332/2004	Макароньы отварные	150/3														
	Масло сливочное		5+3	8	0,064	5,72	0,104	52,88	0,0008		32	0,08	1,92		2,4	
	Макароньы отварные		51	51	5,61	0,612	35,955	172,38	0,0867			0,765	9,69	8,16	42,84	0,816
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Итого:				5,674	6,332	36,059	225,26	0,0875	0	32	0,845	15,29	8,38	45,99	0,845
	Сок плодовоовощной	200	200	200	1	0,25	51,84	92	0,064	4			2,25	14	8	2,75
	Итого:				1	0,25	51,84	92	0,064	4	0	0	2,25	14	8	2,75
	Хлеб ржаной	51	51	51	3,4017	0,6783	17,5083	92,31	0,0867			1,122	17,85	80,58	23,97	2,04
	Итого:				3,4017	0,6783	17,508	92,31	0,0867	0	0	1,122	17,85	80,58	23,97	2,04
	Итого за завтрак:				24,7424	31,597	123,72	763,794	0,35585	19,757	35,8	8,7238	98,677	140,4	262,4	8,264

день 23

№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Пищевые вещества				Витамины мг				Минеральные вещества. м			
					Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
	Сыр порционный	15	17	15	3,48	4,425		54,6	0,006	0,105	39	0,075	132	5,25	75	0,15
	Итого:				3,48	4,425	0	54,6	0,006	0,105	39	0,075	132	5,25	75	0,15

302/2004	Каша пшеничная молочная	200/5														
	Пшено		25	25	2,875	0,825	16,625	85,5	0,105			0,075	6,75	20,75	58,25	0,675
	Молоко		160	160	4,64	5,12	7,52	96	0,064	2,08	32		192	22,4	144	0,16
	Песок сахарный		3	3			2,994	11,97					0,09			0,009
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,575	0,065	33,05	0,0005		20	0,05	1,2		1,5	0,01
	Итого:				7,555	9,52	27,204	226,52	0,1695	2,08	52	0,125	203,72	43,37	204,5	0,883
686/2004	Чай с лимоном	200/15/7														
	Чай заварка		0,72	0,72												
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Вода		216	216												
	Лимон		8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	0,0028	2,8		0,014	2,8	0,84	1,54	0,042
	Итого:				0,063	0,007	15,18	62,23	0,0028	2,8	0	0,014	3,25	0,84	1,54	0,087
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,066			1,02	11,4	7,8	39	0,72
	Итого:				4,5	1,74	30,84	157,2	0,066	0	0	1,02	11,4	7,8	39	0,72
741/2004	Ватрушка	100														
	Масло сливочное		5,5	5,5	0,044	3,9325	0,0715	36,355	0,00055		22	0,055	1,32		1,65	0,011
	Яйцо		5,5+2	7,5	0,9525	0,8625	0,525	11,775	0,00525		0,0188	0,15	4,125	9	14,4	0,1875
	песок сахарный		4	4			3,992	15,96					0,12			0,012
	Молоко		13,5	13,5	0,3915	0,432	0,6345	8,1	0,0054	0,1755	2,7		16,2	1,89	12,15	0,0135
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Мука пшеничная		49+2,5	51,5	5,3045	5,665	36,359	172,01	0,08755			0,7725	9,27	8,24	44,29	6,18
	Масло растительное		0,3	0,3		0,2997		2,697				0,132			0,006	
	Дрожжи (прессов.)		2	2	0,254	0,054	0,17	2,18	0,012				0,54	1,02	8	0,064
764/2004	Фарш															
	Творог		37	36	6,48	3,24	10,8	60,84	0,0144	0,18	18	0,072	59,04	8,28	79,2	0,144
	Яйцо		2	2	0,254	0,23	0,14	3,14	0,0014		0,005	0,04	1,1	2,4	3,84	0,05
	Песок сахарный		2	2			1,996	7,98					0,06			0,006
	Мука пшеничная		1,6	1,6	0,1648	0,176	1,1296	5,344	0,00272			0,024	0,288	0,256	1,376	0,192
	Итого:				13,8453	14,892	55,818	326,381	0,12927	0,3555	42,72	1,2455	95,743	31,31	165,66	6,889
	Фрукт свежий (апельси)	147	147	99	0,891	0,198	8,019	42,57	0,0396	59,4		0,198	33,66	12,87	22,77	0,297
	Итого:				0,891	0,198	8,019	42,57	0,0396	59,4	0	0,198	33,66	12,87	22,77	0,297

Итого за завтрак:				30,3343	30,782	137,06	869,501	0,41317	64,741	133,7	2,6775	479,77	101,4	508,47	9,026	
день 24				Пищевые вещества				Витамины мг				Минеральные вещества. м				
№ рецепт. сборник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брут то гр	Нет то, гр	Б	Ж	У	Энерг. Цен. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак															
	Яйцо отварное	40	40	40	5,08	4,6	2,8	62,8	0,028		0,1	0,8	22	48	76,8	1
	Итого:				5,08	4,6	2,8	62,8	0,028	0	0,1	0,8	22	48	76,8	1
43/2004	Салат из свежей капусты	100														
	Соль		0,5	0,5									1,84	0,11	0,375	0,0145
	Песок сахарный		3	3			2,994	11,97					0,09			0,009
	Капуста свежая		99	79	14,22	0,079	3,713	22,12	0,0237	35,55		0,079	37,92	12,64	24,49	0,474
	Морковь		13	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5		0,04	2,7	3,8	5,5	0,07
	Масло растительное		5	5				44,95				2,2			0,1	
	Лимонная кислота		0,3	0,3												
	Итого:				14,35	5,084	7,397	82,54	0,0297	36,05	0	2,319	42,55	16,55	30,465	0,5675
390/2004	Котлета рыбная любительская	80														
	Яйцо		8	8	1,016	0,92	0,56	12,56	0,0056		0,02	0,16	4,4	9,6	15,36	0,2
	Молоко		3+5	8	0,232	0,256	0,376	4,8	0,0032	0,104	1,6		9,6	1,12	7,2	0,008
	Минтай		77	54	9,288	0,27		39,42	0,0486	0,432	5,4	0,162	10,8	18,9	97,2	0,432
	Соль		1	1									3,68	0,22	0,75	0,029
	Хлеб пшеничный		5	5	0,375	0,145	2,57	13,1	0,0055			0,085	0,95	0,65	3,25	0,06
	Морковь		19	16	0,208	0,016	1,104	5,6	0,0096	0,8		0,064	4,32	6,08	8,8	0,112
	Лук репчатый		8	6	0,084	0,012	0,18	2,46	0,003	0,6		0,048	1,86	0,84	3,48	0,048
	Мука пшеничная		5,5	5,5	0,5665	0,605	3,883	18,37	0,00935			0,0825	0,99	0,88	4,73	0,66
	Масло растительное		3	3				26,97				1,32			0,06	
	Итого:				11,7695	5,221	8,673	123,28	0,08485	1,936	7,02	1,9215	36,6	38,29	140,83	1,549
520/2004	Картофельное пюре	150														
	Соль		0,5	0,5									1,84	0,11	0,375	0,0145
	Картофель		171	128	2,56	0,512	20,864	98,56	0,1536	25,6		0,128	12,8	29,44	74,24	1,152
	Молоко		24	24	0,696	0,768	1,128	14,4	0,0096	0,312	4,8		28,8	3,36	21,6	0,024
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004		16	0,04	0,96		1,2	0,008

	Итого:				3,288	4,14	22,044	139,4	0,1636	25,912	20,8	0,168	44,4	32,91	97,415	1,1985
693/2004	Какао с молоком	200														
	Какао порошок		2,16	2,16	0,52488	2,25	0,22032	6,2424	0,00216			0,00648	2,7648	9,18	14,148	0,4752
	Вода		110	110												
	Молоко		100	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20		120	14	90	0,1
	Песок сахарный		15	15			14,97	59,85					0,45			0,045
	Итого:				3,42488	5,45	19,89	126,092	0,04216	1,3	20	0,00648	123,21	23,18	104,15	0,6202
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,001	0,399	10,299	54,3	0,051			0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого:				2,001	0,399	10,299	54,3	0,051	0	0	0,66	10,5	47,4	14,1	1,2
	Фрукт свежий (груша)	147	147,7	133	0,532	0,399	13,699	62,51	0,0266	6,65		0,532	25,27	15,96	21,28	3,059
	Итого:				0,532	0,399	13,699	62,51	0,0266	6,65	0	0,532	25,27	15,96	21,28	3,059
	Итого за завтрак:				40,4454	25,293	84,802	650,922	0,42591	71,848	47,92	6,40698	304,53	222,3	485,04	9,1942

