

«Согласовано»
Руководитель Управления
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
по Рязанской области
Л.А. Сараева
«28» 08 2019г.



«Утверждаю»
Директор Областного государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Школа-интернат № 18»



А.Е. Черкасова
«28» 08 2019г.

**ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
И АССОРТИМЕНТ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
ОГБОУ «Школа-интернат № 18»**

Рязань, 2019г.

День первый

№ Рецепт		Меню на день	Выход	Продукты в граммах	Б	Ж	У	Ккал	вит.А	Вит. В	Вит С	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
№181 стр170	1 завтрак	Каша манная на молоке	250гр	Манка-20 Молоко 3,2%-180 Сахар -10 Масло сливочное72,5%-5	2,26 5,04 - 0,065	0,14 5,76 - 3,63	14,66 8,46 9,9 0,045	65,2 104,4 37,4 33,05	- 0,036 - 0,04	0,028 0,036 - 0,0005	- 1,08 - -	0,51 0,1 - 0,11	4 223,2 - 1,2	16,8 165,6 - 1	6 25,2 - 0,15	0,46 0,18 - 0,01
				общее	7,37	9,53	33,06	240,05	0,08	0,06	1,08	0,72	228,4	183,4	31,35	0,65
№379 стр271		Кофейный напиток на молоке	200гр	Молоко 3,2% пастер фас. - 100 Кофейн.напиток— 4 сахарный песок - 10	2,8 - -	3,2 - -	4,7 9,9	58 37,4	0,02 -	0,02 -	0,6 -	0,06 -	124 -	92 -	14 -	0,1
				общее	2,8	3,2	14,6	95,4	0,02	0,02	0,6	0,06	124	92	14	0,1
Стр 83 №3		Белый хлеб с повидлом	50/40	Повидло -40 Хлеб пшеничный -50	0,16 4,1	- 0,75	26,12 26,6	98,8 123,5	- -	0,004 0,08	0,2 -	- 1,9	5,6 22,5	3,6 48,5	2,8 18,5	0,72 0,8
		.		общее	4,26	0,75	52,72	222,3	-	0,08	0,2	1,9	28,1	52,1	21,3	1,52
				Общее за 1 завтрак	14,43	13,48	100,38	557,75	0,1	0,16	1,88	2,68	380,5	327,5	66,65	2,27
№376 стр 270	2 завтрак	Чай с молоком	200гр	Чай-заварка-№375-50 Сахар -10 молоко 3,2%-180	5,04	5,76	9,9 8,46	37,4 104,,4	0,036	0,036	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
				общее	5,04	5,76	18,36	141,8	0,04	0,04	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
Стр 83 №3		Белый хлеб с маслом	50/10	Масло сливочное -1 0 Хлеб пшеничный -50	0,13 4,1	7,25 0,75	0,09 26,6	66,1 123,5	0,08 -	0,001 0,08	- -	0,22 1,9	2,4 22,5	2 48,5	0,3 18,5	0,02 0,8
		.		общее	4,23	8	26,69	189,6	0,08	0,08	-	2,12	24,9	50,5	18,8	0,82
№ 209	Стр 184	Яйцо вареное	1шт	Яйцо куриное -40гр	5,08	4,6	0,28	62,8	0,14	0,03	-	0,8	22	74	21,6	1,08
				Общее за 2 завтрак	14,35	18,36	45,33	394,2	0,26	0,15	-	3,02	270,1	290,1	65,6	2,08
Стр 97	обед	Суп рыбный из консервов	250гр	Консервы «Сайра натуральная»-20гр Картофель-50 Пшено-10 Лук-30 Морковь-30	4,57 1 1,2 0,51 0,39	5,83 0,05 0,29 - 0,03	- 9,85 6,93 2,85 2,1	70,75 41,5 33,4 12,9 9,9	- 0,01 0,015 - 2,7	- 0,06 0,062 0,016 0,02	- 10 - 3 1,5	- 0,5 0,84 0,06 1,008	- 5 2,7 10 15,3	- 29 23,3 17,4 16,5	- 11,5 10,1 4,2 11,4	- 0,45 - 0,2 0,3

				Масло растительное-2,5		2,49		22,45				1,86				-
Стр 180	рец202	Макароны отварные	180гр	Рожки- 50 Масло сливочн.-72,5%-10	5,2 0,13	0,45 7,25	37,5 0,09	166 66,1	- 0,08	0,09 0,001	-	1,05 0,22	9 2,4	43,5 2	8 0,3	0,6 0,02
				общее	5,33	7,7	37,59	232,1	0,08	0,09	-	1,27	11,4	45,5	8,3	0,62
№243	Стр 205	Сосиска отварная	100гр	Сосиски молочные-100	12,3	25,3	-	277	-	-	-	-	29	161	20	1,7
№ 71	Стр 108	Огурец свежий или соленый	100г	Огурец парниковый -100гр	0,7	-	1,8	10	0,02	0,03	7	0,1	17	42	-	0,5
		Хлеб черный	50гр	Хлеб Дарницкий -50	3,5	0,55	20,15	96,5	-	0,1	-	1,1	18,5	89	27,5	1,3
Стр 274	№388	Напиток из шиповника	200гр	Шиповник сухой-20 Сахар -10	0,8	-	12 9,9	50,6 37,4	1,3	0,03	240	-	13,2	4	4	-
				общее	0,8	-	21,9	88	1,3	0,03	240	-	13,2	4	4	-
		Кондит изд	20гр	Кондитерское изделие-20 (готовое) печенье	1,5	2,36	4,72	83,4	-	0,02	-	-	4	13,8	2,6	0,2
				Общее за обед	31,8	44,6	108,7	978,1	4,11	0,28	261,5	6,74	126,1	441,5	100,6	5,27
№338 стр253	полдник	Йогурт 1,5%	200	Йогурт-200	10	3	7	140	0,02	0,06	1,2	-	248	190	30	3,2
№219 стр187		Сырники	150гр	Творог 9%-120 Мука пшеничная в/с -20 гр Яйца -5гр Сахар -5 Масло растительное-5	20,04 1,03 0,6 - -	10,8 0,09 0,57 4,95 4,9	1,56 7,42 0,035 - -	187,2 32,7 7,8 18,7 44,9	0,06 - 0,02 - -	0,048 0,015 0,003 - -	0,6 - - - -	0,24 0,25 0,1 - 3,7	196,8 1,8 2,7 - -	264 8,6 9,25 - -	27,6 1,6 2,7 - -	0,48 0,12 0,13 0,03 -
				общее	21,67	21,31	9,02	291,3	0,08	0,07	0,6	4,29	201,3	281,8	31,9	0,76
				Общее за полдник	31,67	24,31	16,02	431,3	0,1	0,13	1,8	4,29	449,3	471,8	61,9	3,96
№171 стр 162	Ужин	Рис отварной	180гр	Рис крупа-50 масло сливочн 72,5%-10гр	3,5 0,13	0,3 7,25	38,65 0,09	161,5 66,1	- 0,08	0,26 0,001	-	2 0,22	33 2,4	164 2	48 0,3	0,6 0,02

				Общее	3,63	7,55	38,74	227,6	0,08	0,26	-	2,22	35,4	166	48,3	0,62
Стр 220 №269		Биточки особые	100гр	Свинина -70 Хлеб пшеничный-20 Масло растительное -2,5	11,68 1,64	26,4 0,3 2,45	0,64 10,64	284 49,4 22,45	-	0,4 0,032	-	0,42 0,76 1,86	5,6 9	131,2 19,4	16,8 7,4	1,24 0,32 -
				Общее	13,32	29,15	11,28	355,85	-	0,43	-	3,04	14,6	150,6	24,2	1,56
№330	Стр 250	Соус сметанный	40гр	Сметана 20%-10гр Мука пшеничная-3гр	0,28 0,31	2 0,027	0,32 2,23	20,6 9,81	0,015 -	0,003 0,005	0,03 -	0,05 -	8,6 0,54	6 2,58	0,8 0,48	0,02 0,036
				общее	0,59	2,03	2,55	30,41	0,02	0,01	0,03	0,05	9,14	8,58	1,28	0,06
№ 50 стр 101		Салат из свеклы с чесноком	115г	Свекла-150 Чеснок- 2 Масло растительное-2,5	2,55 0,13	- - 2,45	16,2 0,42	72 2,12 22,45	0,02 сл	0,03 сл	15 0,2	0,15 - 1,86	55,5 1,8	64,5 2,8	64,5 0,6	2,1 0,04 -
				общее	2,68	2,45	16,62	96,57	0,02	0,03	15,2	2,01	57,3	67,3	65,1	2,14
		Хлеб ржано-пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
№389	Стр274	Сок фруктовый	200	Сок -200 (яблочный)	1	-	23,4	94	-	0,02	4	0,4	16	18	10	0,4
Стр 253	№338	Фрукт свежий	300гр	Апельсин -300гр	2,7	-	25,2	114	0,02	0,12	180	0,6	102	69	39	0,9
				Общее за ужин	28,82	41,95	146	1053,53	0,14	1,01	199,23	9,86	260,34	604,08	226,38	7,57
				общее за 1 день	121,07	140,7	416,43	3414,88	4,71	1,73	464,41	26,59	1486,34	2134,98	521,13	21,15

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.

День второй

№ Рецепт а		Меню на день	Выход	Продукты в граммах	Б	Ж	У	Ккал	вит.А	вит.В	вит.С	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
№182 стр 171	1 завтрак	Каша геркулесовая молочная	250гр	Геркулес-20 Молоко 3,2%-180 Сахар -10 Масло сливочное72,5%-10 Общее	2,62 5,04 - 0,13 7,79	1,24 5,76 - 7,25 14,25	13,14 8,46 9,9 0,09 31,59	71 104,4 37,4 66,1 278,9	- 0,036 - 0,08 0,116	0,13 0,036 - 0,001 0,167	- 1,08 - - 1,08	0,48 0,1 - 0,22 0,8	10,4 223,2 - 2,4 236	72,6 165,6 - 2 240,2	28,4 25,2 - 0,13 53,73	1,56 0,18 0,03 0,02 1,79
Стр 83 №3		Бутерброд с сыром	80гр	Масло сливочное -10 Хлеб пшеничный -50 Сыр « российский» -20 общее	0,13 4,1 4,68 8,91	7,25 0,75 6 14	0,09 26,6 - 26,69	66,1 123,5 74,2 263,8	0,08 - 0,05 0,13	0,001 0,08 0,008 0,09	- - 0,32 0,32	0,22 1,9 0,08 2,2	2,4 22,5 200 224,9	2 48,5 108,8 159,3	0,3 18,5 9,4 28,2	0,02 0,8 0,1 0,92
№376 стр 270		Чай с сахаром	200гр	Чай-заварка-№375-50 Сахар -10			9,9	37,4								
							9,9	37,4								
				Общее за 1 завтрак	16,7	28,25	68,18	580,1	0,25	0,26	1,4	3	460,9	399,5	81,93	2,71
№386 СТР 273	2 завтрак	Ряженка с сахаром	200гр	Ряженка 4%-200 сахар -5 Общее	5,6 5,6	8 8	8,2 4,95 13,15	118 18,95 136,95	0,04 0,04	0,06 0,06	1,7 1,7	- -	240 240	190 190	28 28	0,2 0,2
№ рец 171	стр 162	Гречка отварная	180г	Гречка -50 Масло сливоч-10 общее	6,3 0,13 6,43	1,3 7,25 8,55	34 0,09 34,09	165 66,5 231,5	 0,08 0,08	0,25 0,001 0,251	- - -	3,33 0,22 3,55	35 2,4 37,4	149 2 151	49 0,3 49,3	4 0,02 4,02
		Белый хлеб	50гр	Батон Окский- 50гр Общее за 2 завтрак	4,1 16,13	0,75 17,3	26,6 73,84	123,5 491,95	- 0,12	0,08 0,39	- -	1,9 5,45	22,5 299,9	48,5 389,5	18,5 95,8	0,8 5,02
Стр 121	Рец 96	Суп рисовый с т/пастой на тушенке	250гр	Говядина тушеная-30 Картофель-50 Рис -10 Лук-15 Морковь -15 паста томатная-3 Масло растительное-5	5,04 1 0,7 0,255 0,195 0,144 -	5,49 0,05 0,06 - 0,015 - 4,9	- 9,85 7,73 1,425 1,05 0,56 -	69,6 41,5 32,3 6,45 4,95 2,88 44,9	- 0,01 - - 1,5 0,06 -	0,006 0,06 0,008 0,008 0,01 0,0021 -	- 10 - 1,5 0,75 1,35 -	- 0,5 - 0,03 0,5 - 3,73	2,7 5 2,4 4,65 7,65 2,34 -	53,4 29 9,7 8,7 8,25 2,04 -	5,7 11,5 4,2 4,2 11,4 1,5 -	0,72 0,45 0,36 0,24 0,3 0,02 -

				Общее	7,33	10,52	20,62	202,58	1,57	0,09	13,6	4,76	24,74	111,1	28	1,63
№ 139	Стр 140	Капуста тушеная	200гр	Капуста -200 Морковь -10 Лук-10 Сахар -5 Томат -паста — 5 масло растительное -5гр мука пшеничная -2гр	3,6 0,13 0,17 0,24 - 0,2	- 0,01 - - 4,9 0,018	10,8 0,7 0,95 4,95 0,94 - 1,48	56 3,3 4,3 18,7 4,8 44,9 6,54	0,12 1 - 0,1 - -	0,12 0,006 0,005 0,003 - -	100 0,5 1 2,25 - -	0,2 0,33 0,013 - - -	96 5,1 3,33 3,9 - 0,36	62 5,5 5,8 3,4 - 1,79	32 3,8 1,4 1,5 - 0,32	1,2 0,1 0,06 - 0,02 - 0,024
				Общее	4,34	4,93	19,82	138,54	1,22	0,13	103,7	0,49	108,7	78,49	39,02	1,4
№ 271 стр 221		Котлета мясная домашняя	100гр	Свинина -70 лук репчатый -10 яйцо -5,0 Хлеб пшеничный-10 Масло растительное -5	11,68 0,17 0,63 0,82 4,9	26,4 - 0,57 0,15 4,9	0,64 0,95 0,035 5,32 44,9	284 4,3 7,85 24,7 44,9	- - 0,02 - -	0,4 0,005 0,003 0,016 -	- 1 - - 3,7	0,42 0,02 0,1 0,38 -	5,6 3,1 2,75 4,5 -	131,2 5,8 9,25 9,7 -	16,8 1,4 2,7 3,7 -	1,24 0,08 0,13 0,16 -
				Общее	13,3	32,02	6,95	365,75	0,02	0,42	1	4,62	15,95	155,9	24,6	1,61
№71	Стр108	Помидор свежий	100гр	Помидор парниковый-100гр	0,6	-	2,9	14	0,5	0,04	20	0,4	8	35	-	0,5
		Хлеб черный	50гр	Хлеб Дарницкий -50	3,5	0,55	20,15	96,5	-	0,1	-	1,1	18,5	89	27,5	1,35
№342 стр 255		Компот из яблок и лимона	200гр	Яблоко свежее-50гр Лимон -10гр Сахар -10	0,2 0,09 	- 	5,65 0,36 9,9	23 3,1 37,4	0,02 0,001 	0,01 0,004 	6,5 4 	0,1 0,1 	8 4 	5,5 2,2 	4,5 1,2 	1,1 0,06
				Общее	0,29	-	15,91	63,5	0,02	0,01	10,5	0,2	12	7,7	5,7	1,16
		Кондит изд	20гр	Кондитерское изделие-20 (готовое) печенье	1,5	2,36	4,72	83,4	-	0,02	-	-	4	13,8	2,6	0,2
				Общее за обед	30,86	50,38	91,07	964,27	3,33	0,81	148,8	11,57	191,89	490,99	127,42	7,85
№ 389	полдник	Сок фруктовый	200гр	Сок яблочный-200	1	-	23,4	74	-	0,02	4	0,2	16	18	10	2,8
№223	Стр 189	Запеканка творожно-манная	150гр	Творог 9%- 120 Молоко 3,2%-30 Манка- 10 сахар -5 изюм -10 Яйцо -5гр масло растительное -2,5	20,04 0,84 1,13 - 0,18 0,63 -	10,8 0,96 0,07 - - 0,57 2,45	1,56 1,41 7,33 4,95 7 0,035 -	187,2 17,4 32,6 18,7 27,6 7,85 22,45	0,006 0,006 - - - 0,02 -	0,048 0,006 0,014 - 0,015 0,003 -	0,6 0,18 - - - - 1,86	0,24 0,018 0,25 - - 0,1 -	196,8 37,2 2,0 8 2,75 	264 27,6 8,4 12,9 9,25 	27,6 4,2 3,0 4,2 2,7 	0,48 0,03 0,23 0,015 0,3 0,13 -
				общее	22,82	14,85	22,28	313,8	0,03	0,09	0,78	2,47	242,2	322,1	41,7	1,2

				Общее за полдник	23,82	14,85	45,68	387,8	0,03	0,11	4,78	2,67	258,2	340,1	51,7	4
№128 стр 135	Ужин	Картофельное пюре	250гр	Картофель -320 Молоко 3,2%-25 Масло сливочное72,5%-5	7 0,7 0,065	0,35 0,8 3,62	68,95 1,17 0,045	290,5 14,5 33,05	0,07 - 0,04	0,42 - 0,0005	70 0,15 -	0,25 0,015 0,11	35 31 1,2	203 23 1	80,5 3,5 0,15	3,15 0,025 0,01
				общее	7,77	4,77	70,16	338,05	0,11	0,42	70,15	0,38	67,2	227	84,15	3,19
№ реп 234	Стр 198	Рыбная котлета	100гр	Минтай с/м филе -100 Масло растит-2,5 лук -15 хлеб пшеничн-10	15,9 0,255 0,82	0,7 2,45 - 0,15	1,3 1,425 5,32	70 22,45 6,45 24,7	- 0,008 0,016	0,08 1,5 0,016	Сл 1,5 0,38	0,3 1,86 0,03 0,38	- 4,65 4,5	- 8,7 9,7	57 2,1 3,7	0,8 - 0,12 0,16
				общее	16,97	3,3	8,05	123,6	-	0,1	1,5	2,57	9,15	18,4	62,8	1,08
№243	Стр 205	Сосиска отварная	100гр	Сосиски молочные-100	12,3	25,3	-	277	-	-	-	-	29	161	20	1,7
№67 стр 106		Винегрет	100гр	Картофель-20гр лук-15 морковь-15 свекла -25 зеленый горошек конс,-10 огурец соленый -25 масло растительное -2,5гр	0,4 0,255 0,195 0,425 0,3 0,7	0,02 - 0,015 0,02 2,45	3,94 1,42 1,05 2,7 0,7 0,325	16,6 6,45 4,95 12 0,41 4,75 22,45	0,01 1,5 1,5 0,003 0,03 - -	0,024 0,008 0,01 0,005 0,011 - -	4 1,5 0,75 2,5 1 -	0,2 0,03 0,504 0,025 0,02 0,0175 1,86	2 5 7,65 9,25 1,6 6,25 -	11,6 8,7 8,25 10,75 5,3 5 -	4,6 2,1 5,7 10,75 2,1 - -	0,18 0,1 0,15 0,35 0,1 0,175 -
				Общее	2,28	2,51	10,14	67,61	3,04	0,06	9,75	2,66	31,75	49,6	25,25	1,06
		Хлеб ржано- пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
стр262	№ 360	Кисель полуфабрикат	200гр	Кисель- 30	0,08	-	17,9	67,6	-	-	-	-	-	-	-	-
				Общее за ужин	44,3	36,65	134,46	1008,96	3,15	0,72	81,4	7,14	137,1	580,6	230,7	8,92
				Общее за 2 день	131,81	147,43	413,23	3433,08	6,88	2,29	236,3 8	29,83	1347, 99	2200, 69	587,5 5	28,5

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.

День третий

№ Реце п.		Меню на день	Выход	Продукты в граммах	Б	Ж	У	Ккал	вит.А	вит.В	вит.С	Вит Е	Са	Р	Mg	fe
Стр 131 рец1 20	1 завтрак	Вермишель молочная	250гр	Вермишель-20 Молоко 3,2%-180 Сахар -10 Масло сливоч72,5%-5	2,14 5,04 - 0,065	0,26 5,76 - 3,63	14,84 8,46 9,9 0,045	66,6 104,4 37,4 33,05	- 0,036 - 0,04	0,05 0,036 - 0,0005	- 1,08 - -	0,2 0,1 - 0,11	4,8 223,2 - 1,2	23,2 165,6 - 1	9 25,2 - 0,15	0,42 0,18 - 0,01
				общее	7,25	9,65	33,24	241,45	0,08	0,09	1,08	0,41	229,2	189,8	34,3	0,61
Стр 83 №3		Белый хлеб с маслом	50/10	Масло сливочное -1 0 Хлеб пшеничный -50	0,13 4,1	7,25 0,75	0,09 26,6	66,1 123,5	0,08 -	0,001 0,08	- -	0,22 1,9	2,4 22,5	2 48,5	0,3 18,5	0,02 0,8
		.		общее	4,23	8	26,69	189,6	0,08	0,08	-	2,12	24,9	50,5	18,8	0,82
№ 209	Стр 184	Яйцо вареное	1шт	Яйцо куриное -40гр	5,08	4,6	0,28	62,8	0,14	0,03	-	0,8	22	74	21,6	1,08
№37 6	Стр 270	Чай с сахаром	200гр	Чай-заварка-№375-50 Сахар -10			9,9	37,4								
		Готовое изд из песочн теста	80гр	Полоска песочная с фрукт начинкой	4,08	14,8	28,24	289,2	0,08	0,16	-	-	13,6	40	2,4	0,64
				Общее за 1 завтрак	20,64	37,05	98,35	820,45	0,27	0,36	1,08	3,33	289,7	354,3	77,1	3,15
Стр 272 №38 2	2 завтрак	Какао на молоке	200гр	Какао»Золотой ярлык»-3,5 Молоко 3,2%-180 Сахар -10	5,04	5,76	8,46 9,9	104,4 37,4	0,036	0,036	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
				Общее	5,04	5,76	18,36	141,8	0,04	0,04	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
Стр 83 №3		Бутерброд с сыром	80гр	Масло сливочное -10 Хлеб пшеничный -50 Сыр « российский» -30	0,13 4,1 7,02	7,25 0,75 9	0,09 26,6 -	66,1 123,5 111,3	0,08 - 0,075	0,001 0,08 0,012	- - 0,48	0,22 1,9 0,12	2,4 22,5 300	2 48,5 113,2	0,3 18,5 14,1	0,02 0,8 0,15
				общее	11,25	17	26,69	300,9	0,16	0,09	0,48	2,24	324,9	213,7	32,9	0,97
				Общее за 2 завтрак	16,29	22,76	45,05	442,7	0,2	0,13	1,56	2,34	548,1	379,3	58,1	1,15
Стр 114 рец8 2	Обед	Борщ на курах со сметаной	250гр	Мясо кур охл. 1 сорт-50 Картофель-50 Капуста-50 Лук-30 Морковь -30	9,1 1 0,9 0,51 0,39	9,2 0,05 - - 0,03	0,35 9,85 2,7 2,85 2,1	112 41,5 14 12,9 9,9	0,035 0,01 0,03 - 3	0,035 0,06 0,03 0,016 0,02	- 10 25 3 1,5	0,2 0,5 0,05 0,04 1,008	8 5 24 10 15,3	114 29 15,5 17,4 16,5	10,8 11,5 8 4,2 11,4	1,5 0,45 0,7 0,2 0,3

				Свекла-50 Томат паста-5 Масло растит-2,5 Сметана 20%-10	0,85 0,24 0,28	- - 2,45 2	5,4 0,94 0,32	24 4,8 22,45 20,6	3 0,1 0,015	0,01 0,01 0,0035 0,003	5 2,25 1,860 0,03	0,05 - 1,86 0,05	18,5 3,9 - 8,6	21,5 3,4 - 6	21,5 1,5 1,5 0,8	0,7 0,02 0,115 0,02
				общее	13,27	13,73	24,51	270,1	6,2	0,19	46,78	3,76	93,3	223,3	72,4	3,69
№17 1	стр162	Рис отварной	180гр	Рис крупа-50 масло сливочн 72,5%-5гр	3,65 0,065	1 3,625	31,55 0,045	142 33,05	- 0,04	0,26 0,0005	- 0,11	2 1,2	33 1,2	164 1	48 0,15	0,6 0,01
				Общее	3,72	4,62	31,6	175,05	0,04	0,26	-	2,11	34,2	165	48,15	0,61
Рец 227	Стр 192	Рыба припущенная	100гр	Горбуша св/м-130гр Масло растит-2,5	21 -	7 2,45	1,4 22,45	147 22,45	0,03 -	0,06 0,0035	- -	- 1,86	48 -	- -	44 -	- -
					21	9,45	1,4	169,45	0,03	0,06	-	1,86	48		44	-
Рец № 331	стр250	Соус томатный со сметаной	40гр	Томат-паста-10гр Сметана 20%- 5гр Мука пшеничная -3	0,48 0,14 0,31	- 1 0,027	1,88 0,16 2,23	9,6 10,3 9,81	0,2 0,0075 -	0,02 0,0015 0,005	4,5 0,015 -	- 0,025 -	7,8 4,3 0,54	6,8 3 2,58	3 0,4 0,48	0,23 0,01 0,036
				Общее	0,93	1,03	4,27	29,71	0,21	0,03	4,51	0,03	12,64	12,38	3,88	0,28
рец №62	Стр 105	Салат морковный	100гр	Морковь -120гр Изюм-10гр Сахар -5 гр Масло растит -2,5гр	1,30 0,18 - -	0,1 - - 2,45	7 7 4,95 22,45	33 27,6 18,7 22,45	10 - -	0,06 0,0015 -	5 - -	3,3 - -	51 8 -	55 12,9 -	38 4,2 -	1 0,3 -
				Общее	1,48	2,55	18,95	101,75	10	0,06	5	3,3	59	67,9	42,2	1,3
Стр 274	№389	Сок фруктовый	200г	Сок апельсиновый-200гр	0,14	-	26,6	110	0,1	0,08	80	-	36	26	-	0,6
		Хлеб черный	50гр	Хлеб Дарницкий -50гр	3,5	0,55	20,15	96,5	-	0,1	-	1,1	18,5	89	27,5	1,3
Стр 253	№338	Фрукт свежий	180гр	Фрукт свеж -180 гр	0,72	-	20,34	82,8	0,05	0,02	23,4	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
		Кондит изд	20гр	Кондитерское изделие-20 (готовое) печенье	1,5	2,36	4,72	83,4	-	0,02	-	-	4	13,8	2,6	0,2
				Общее за обед	47,26	34,29	152,54	1118,76	16,63	0,82	159,6 9	12,52	334,4 4	617,1 8	256,9 3	11,94
	полдник	Йогурт 1,5%	200гр	Йогурт -200гр	10	3	7	140	0,02	0,06	1,2	-	248	190	30	3,2
№ Рец 406	Стр 284	Выпечка домашняя	100гр	Мука пшеничная -50гр Сахарный песок-5 Молоко 3,2%-30гр Дрожжи прессованные-3 Масло растительное-2,5гр Яйцо-5гр Повидло -20гр	5,15 0,84 0,63 0,08	0,45 0,96 2,45 0,57 -	37,1 4,95 1,41 22,45 7,85 13,06	163,5 18,7 17,7 22,45 49,4	- 0,006 0,02	0,075 0,006 0,003 0,002	- 0,18 - 0,1 -	1,25 - 0,018 1,86 0,1 -	9 37,2 2,75 2,8	43 27,6 9,25 1,8	8 4,2 2,7 1,4	0,6 - 0,3 - 0,13 0,36

				общее	6,7	4,43	56,55	279,6	0,03	0,09	0,28	3,23	51,75	81,65	16,3	1,39
				Общее за полдник	16,7	7,43	63,55	419,6	0,05	0,15	1,48	3,23	299,75	271,65	46,3	4,59
№ реп 171	Ужин стр 162	Гречка отварная	160г	Гречка -50 Масло сливоч-10 общее	6,3 0,13 6,43	1,3 7,25 8,55	34 0,09 34,09	165 66,5 231,5	0,08 0,08	0,25 0,001 0,251	- - -		35 2,4 37,4	149 2 151	49 0,3 49,3	4 0,02 4,02
№ 279	Стр 225	Тефтеля мясная в сметанном соусе	100гр	Свинина -70 лук репчатый -10 Рис-10 Масло растительное -5 Сметана 20%-10гр Мука пшеничная-2гр	11,68 0,17 0,7 - 0,28 0,2	26,4 - 0,06 4,9 2 0,018	0,64 0,95 7,73 - 0,32 1,48	284 4,3 32,3 44,9 20,6 6,54	- - - 0,015 -	0,4 0,005 0,052 - 0,003 -	- 1 - - 0,03 -	0,42 0,02 0,4 3,7 0,05 -	5,6 3,3 6,6 - 8,6 0,36	131,2 5,8 32,8 - 6 1,79	16,8 1,4 9,6 - 0,8 0,32	1,24 0,08 0,12 - 0,02 0,024
				Общее	13,03	33,38	11,12	392,64	0,02	0,46	1,03	4,59	24,469	177,59	28,92	1,48
№71	Стр108	Помидор свежий	100гр	Помидор парниковый-100	0,6	-	2,9	14	0,5	0,04	20	0,4	8	35	-	0,5
		Хлеб ржано- пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
№34 9 стр2 58		Компот из сухофруктов	200г	Сухофрукты -15 Сахар -10	0,2 -	- -	11,5 9,9	15,6 37,4	0,02	0	0,3		16,65	11,55	9	-
				общее	0,2	-	21,4	53	0,02		0,3	-	16,65	11,55	9	-
				Общее за ужин	25,16	42,7	97,72	826,24	0,62	0,89	21,33	6,53	112,41	499,74	125,72	7,89
				Общее за 3 день	126,05	144,23	457,21	3627,75	17,96	2,55	185,14	27,95	1584,4	2122,17	564,15	28,

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.

День четвертый

№ Рецепта		Меню на день	Выход	Продукты в граммах	Б	Ж	У	Ккал	вит.А	вит.В	вит.С	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Стр 166 № рец 177	1 завтрак	Каша пшенная молочная	250гр	Пшено-20 Молоко 3,2%-100 Сахар -5 Масло сливоч72,5%-10	2,4 2,8 - 0,13	0,58 3,2 - 7,25	13,86 4,7 4,95 0,09	66,8 58 18,7 66,1	0,03 0,02 - 0,08	0,12 0,02 - 0,001	- 0,6 - -	0,8 0,06 - 0,22	5,4 124 - 2,4	46,6 92 - 2	20,2 14 - 0,3	1,4 0,1 - 0,02
				общее	5,33	11,03	23,6	209,3	0,13	0,14	0,6	1,08	131,8	140,6	34,5	1,52
№1 стр 82		Белый хлеб с маслом	50/10	Масло сливочное -1 0 Хлеб пшеничный -50 общее	0,13 4,1 4,23	7,25 0,75 8	0,09 26,6 26,69	66,1 123,5 189,6	0,08 - 0,08	0,001 0,08 0,081	- - 2,12	0,22 1,9 24,9	2,4 22,5 50,5	2 48,5 18,8	0,3 18,5 0,82	0,02 0,8 0,02
Рец №210	Стр 184	Омлет натуральный	150гр	Яйцо куриное -80гр молоко 3,2%-50 Масло сливочное-5гр	10,16 1,4 0,065	9,2 1,6 3,63	0,56 2,35 0,045	125,6 29 33,05	0,28 0,01 0,04	0,06 0,01 сл	- 0,3 -	1,6 0,03 0,11	44 62 1,2	148 46 1	43,2 7 0,15	2,16 0,05 0,01
				общее	11,62	14,43	2,95	187,65	0,33	0,07	0,3	1,74	107,2	195	50,35	2,22
№382	Стр 272	Какао на молоке	200гр	Какао»Золотой ярлык»-3,5 Молоко 3,2%-180 Сахар -10	5,04	5,76	8,46 9,9	104,4 37,4	0,036	0,036	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
				Общее	5,04	5,76	18,36	141,8	0,04	0,04	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
				Общее за 1 завтрак	26,22	39,22	71,6	728,65	0,58	0,33	1,98	5,04	487,1	551,7	128,8 5	4,74
№386 СТР 273	2 завтрак	Кефир с сахаром	200гр	Кефир 3,2%-200 сахар -5 Общее	5,6 5,6	6,4 6,4	8,2 4,95 13,15	118 18,7 136,7	0,04 0,04	0,06 0,06	1,7 1,7	- - 240	240 190	190 28	28 0,23	0,2 0,03 0,23
№223 стр 189		Запеканка творожно- манная	150гр	Творог 9%- 120 Молоко 3,2%-60 Манка- 10 сахар -5 изюм -10 Яйцо -5гр масло растительное -2,5	20,04 1,68 1,13 - 0,18 0,63 -	10,8 1,92 0,07 - - 0,57 2,45	1,56 2,82 7,33 4,95 7 0,035 -	187,2 34,8 32,6 18,7 27,6 7,85 22,45	0,006 0,012 - - - 0,02 -	0,048 0,012 0,014 - 0,015 0,003	0,6 0,36 - - - 0,1 1,86	0,24 0,036 0,25 - - 0,1 1,86	196,8 74,4 2,0 8 2,75	264 55,2 8,4 12,9 9,25	27,6 8,4 3,0 4,2 2,7	0,48 0,06 0,23 0,015 0,3 0,13 -
				общее	23,66	15,81	23,69	331,2	0,04	0,1	0,96	2,49	283,9	349,7	45,9	1,23
				Общее за 2 завтрак	29,26	22,21	36,84	467,9	0,08	0,16	2,66	2,49	523,9 5	539,7	73,9	1,45

[illegible]

Стр 274	№388	Напиток из шиповника	200гр	Шиповник сухой-20 Сахар -10	0,8		12 9,9	50,6 37,4	1,3	0,03	240	-	13,2	4	4	-
				общее	0,8		21,9	88	1,3	0,03	240	-	13,2	4	4	-
Стр 83 №3		Белый хлеб с повидлом	50/40	Повидло -40 Хлеб пшеничный -50	0,16 4,1	- 0,75	26,12 26,6	98,8 123,5	- -	0,004 0,08	0,2 -	- 1,9	5,6 22,5	3,6 48,5	2,8 18,5	0,72 0,8
		.		общее	4,26	0,75	52,72	222,3	-	0,08	0,2	1,9	28,1	52,1	21,3	1,52
				Общее за полдник	5,06	0,75	74,62	310,3	1,3	0,11	240,2	1,9	41,3	56,1	25,3	1,52
Стр 180	Рец202 ужин	Макароны отварные	180гр	Рожки- 50 Масло сливочн.-72,5%-10	5,2 0,13	0,45 7,25	37,5 0,09	166 66,1	- 0,08	0,09 0,001	-	1,05 0,22	9 2,4	43,5 2	8 0,3	0,6 0,02
				общее	5,33	7,7	37,59	232,1	0,08	0,09	-	1,27	11,4	45,5	8,3	0,62
№290	Стр 233	Куры порционные тушеные	140гр	Куры охлажд 1 сорт-180гр масло растительное-2,5гр	32,76	33,12 2,45	1,26	433,8 22,45	0,12	0,12	-	0,6 1,86	28,8	410,4	48,6	5,4
				Общее	32,76	35,57	1,26	456,25	0,12	0,12	-	2,46	28,8	410,4	48,6	5,4
№ 229 стр 194		Рыба тушеная с овощами с томатом	100гр	Горбуша-130гр лук-30 морковь -30 масло растительное-2,5 Томат-паста-5	19,9 0,51 0,39 0,24	0,9 - 0,03 -	1,7 2,85 2,1 0,94	91 12,9 9,9 4,8	- - 3 0,1	0,1 0,016 0,02 0,003	- 3 1,5 2,25	0,39 0,06 1,008 1,86 -	- 10 15,3 3,9	- 17,4 16,5 3,4	74 4,2 11,4 1,5	1,04 0,2 0,3 0,02
				Общее	21,04	3,38	7,59	141,05	3,1	0,14	6,75	3,32	29,2	37,3	91,1	1,56
№ рец 45	Стр 97	Салат из свежей капусты	100гр	Капуста-100 Морковь-30 Масло растительное -3	1,8 0,39	- 0,03 2,94	5,4 2,1	28 9,9 26,94	0,06 3	0,06 0,02	50 1,5	0,1 1,008 2	48 15,3	31 16,5	16 11,4	1,4 0,3 -
				общее	2,19	2,97	7,5	64,84	3,06	0,08	51,5	3,1	63,3	47,5	27,4	1,7
		Хлеб ржано-пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
№ 376	Стр 270	Чай с сахаром	200гр	Чай-заварка-№375-50гр Сахар -5гр	-	-	- 4,95	- 18,7	-	-	-	-	-	-	-	-
				Общее за ужин	66,22	50,39	87,1	1048	6,36	0,57	58,25	11,69	158,6	665,3	213,9	11,17
				Общее за 4 день	166,99	150,92	453,39	3770,35	11,74	2,15	607,3	35,63	1551,5	2611,5	718,1	30,4

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.

День пятый

№ Реце п.		Меню на день	Выход	Продукты в граммах	Б	Ж	У	Ккал	вит.А	вит.В	вит.С	Вит Е	Ca	P	Mg	Fe
Стр 166 № рец 177	1 завтрак	Каша рисовая молочная	250гр	Рис -20 Молоко 3,2%-100 Сахар -10 Масло сливоч72,5%-5,0	2,4 2,8 - 0,065	1,06 3,2 - 3,63	13,86 4,7 9,9 0,045	66,8 58 37,4 33,05	- 0,02 - 0,04	0,12 0,02 - 0,0005	- 0,6 - -	0,8 0,06 - 0,11	5,4 124 - 1,2	46,6 92 - 1	20,2 14 - 0,15	0,24 0,1 - 0,01
				общее	5,27	7,88	28,5	195,25	0,06	0,14	0,6	0,97	130,6	139,6	34,35	0,33
№37 6	стр270	Чай с молоком	200гр	Чай-заварка-№375-50 Сахар -10 молоко 3,2%-180	5,04	5,76	9,9 8,46	37,4 104,4	0,036	0,036	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
				общее	5,04	5,76	18,36	141,8	0,04	0,04	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
Стр8 3 №3		Бутерброд с сыром	80гр	Масло сливочное -10 Хлеб пшеничный -50 Сыр « российский» -20	0,13 4,1 4,68	7,25 0,75 6	0,09 26,6 -	66,1 123,5 74,2	0,08 - 0,05	0,001 0,08 0,008	- - 0,32	0,22 1,9 0,08	2,4 22,5 200	2 48,5 108,8	0,3 18,5 9,4	0,02 0,8 0,18
		.		общее	8,91	14	26,69	263,8	0,13	0,09	0,32	2,2	224,9	159,3	28,2	1
Стр 253	№338	Фрукт свежий	180гр	Яблоко свеж -180	0,72	-	20,34	82,8	0,05	0,02	23,4	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
				Общее за 1 завтрак	19,94	27,64	93,9	683,65	0,28	0,29	25,4	3,63	607,5	484,3	103,9 5	5,47
№37 9 стр27 1	2 завтрак	Кофейный напиток на молоке	200гр	Молоко 3,2% пастер фас. - 100 Кофейн.напиток— 4 сахарный песок - 10	2,8 - -	3,2 - -	4,7 9,9	58 37,4	0,02 - -	0,02 - -	0,6 - -	0,06 - -	124 - -	92 - -	14 - -	0,1
				общее	2,8	3,2	14,6	95,4	0,02	0,02	0,6	0,06	124	92	14	0,1
№1 стр 82		Бутерброд с маслом	60гр	Масло сливочное -1 0 Хлеб пшеничный -50 общее	0,13 4,1 4,23	7,25 0,75 8	0,09 26,6 26,69	66,1 123,5 189,6	0,08 - 0,08	0,001 0,08 0,081	- - 2,12	0,22 1,9 2,12	2,4 22,5 24,9	2 48,5 50,5	0,3 18,5 18,8	0,02 0,8 0,82
№209 стр184		Яйцо вареное	1шт	Яйцо куриное -40гр	5,08	4,6	0,28	62,8	0,14	0,03	-	0,8	22	74	21,6	1,08
				Общее за 2 завтрак	12,11	15,8	41,57	347,8	0,22	0,13	0,6	2,98	170,9	216,5	54,4	2
№10 3	Обед стр 124	Суп с макаронными	300гр	Мясо кур охл 1 сорт -50гр Вермишель-20 лук-30	9,1 2,14 0,51	9,2 0,26 -	0,35 14,84 2,85	112 66,6 12,9	0,035 - -	0,035 0,05 0,016	- - 3	0,2 0,2 0,06	8 4,8 10	114 23,2 17,4	10,8 9 4,2	1,5 0,42 0,2

		изделиями на курах		морковь -30 картофель -50 масло растительное-2,5	0,39 1 -	0,03 0,05 2,49	2,1 9,85	9,9 41,5 22,45	3 0,012 -	0,02 0,06	1,5 10	1,008 0,5 1,86	15,3 5	16,5 29	11,4 11,5	0,3 0,45 -
				общее	13,14	12,03	29,99	265,35	3,05	0,18	14,5	3,83	43,1	200,1	46,9	2,87
№ реп 171	стр 162	Гречка отварная	160г	Гречка -50 Масло сливоч-10 общее	6,3 0,13 6,43	1,3 7,25 8,55	34 0,09 34,09	165 66,5 231,5	- 0,08 0,08	0,25 0,001 0,251	- - -	3,33 0,22 3,55	35 2,4 37,4	149 2 151	49 0,3 49,3	4 0,02 4,02
реп2 60	стр215	Гуляш мясной	100г	Говядина -70,0 Лук -30,0 Морковь-30,0 Масло растительное-2,5 Томат-паста-5,0 Мука пшеничная-3,0	15,12 0,51 0,39 0,24 0,31	9,9 - 0,03 2,49 - 0,027	0,8 2,85 2,1 0,94 2,23	149,6 12,9 9,9 22,45 4,8 9,81	- 3 0,1 -	0,048 0,016 0,02 0,0035 0,0051	Сл 3 1,5 2,25 -	0,58 0,06 1,008 1,86 - -	7,2 10 15,3 3,9 0,54	158,4 17,4 16,5 3,4 2,58	16,8 4,2 11,4 1,5 0,48	2,08 0,2 0,3 0,02 0,036
				общее	15,55	12,45	8,92	209,46	3,1	0,09	6,75	3,51	36,94	198,2	34,38	2,64
№ 71	Стр 108	Огурец свежий или соленый	100г	Огурец парниковый - 100гр	0,7	-	1,8	10	0,02	0,03	7	0,1	17	42	-	0,5
		Хлеб черный	50гр	Хлеб Дарницкий -50	3,5	0,55	20,15	96,5	-	0,1	-	1,1	18,5	89	27,5	1,3
№ 389		Сок фруктовый	200гр	Сок яблочный-200	1	-	23,4	74	-	0,02	4	0,2	16	18	10	2,8
		Кондит изд	20гр	Кондитерское изделие-20 (готовое) печенье	1,5	2,36	4,72	83,4	-	0,02	-	-	4	13,8	2,6	0,2
				Общее за обед	41,82	35,94	123,07	970,21	6,25	0,7	32,25	12,29	172,9	712,1	170,6	14,33
	полдник	Йогурт 1,5%	200гр	Йогурт -200	10	3	7	140	0,02	0,06	1,2	-	248	190	30	3,2
		Белый хлеб	100гр	Батон Окский- 100гр	8,2	1,5	53,2	247	-	0,16	-	3,8	45	97	37	1,6
				Общее за полдник	18,2	4,5	60,2	387	0,02	0,22	1,2	3,8	293	287	67	4,8

Стр1 34	№126 ужин	Картофель отварной с луком	200гр	Картофель -250 Лук репчатый-30 Масло растительное-5	5 0,51	0,25 - 4,9	49,25 2,85	207,5 12,9 44,9	0,05 -	0,3 0,016	50 3	0,25 0,06 3,73	25 10	145 17,4	57,5 4,2	2,87 0,2
				общее	5,51	5,15	52,1	265,3	0,05	0,32	53	4,04	35	31,9	61,7	3,07
рец 256	Стр 213	Мясо тушеное	100гр	Мясо свинина -80 Морковь-30 Лук репчатый-30 Масло растительное-5 Томат -паста-5 Мука пшеничная -2	11,68 0,39 0,51 0,24 0,206	26,4 0,03 - 4,9 0,018	0,64 2,1 2,85 0,94 1,48	284 9,9 12,9 44,9 4,8 6,54	- 3 0,1	0,4 0,02 0,016 0,0035	- 1,5 3 2,25	0,42 1,008 0,06 3,72 - 0,05	5,6 15,3 10 3,9 0,36	131,2 16,5 17,4 3,4 1,72	16,8 11,4 4,2 1,5 0,32	1,24 0,3 0,2 - 0,02 0,024
				общее	13,03	31,35	8,01	363,04	3,1	0,44	6,75	5,26	35,16	170,2	34,22	1,78
№13 1	Стр 136	Зеленый горошек отварной	90гр	Зеленый горошек конс- 100гр	3	0,2	7	4,1	0,3	0,12	10	0,2	16	53	21	1
		Хлеб ржано- пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
№ 360	стр 262	Кисель полуфабрикат	200гр	Кисель- 30	0,08	-	17,9	67,6	-	-	-	-	-	-	-	-
				Общее за ужин	26,52	37,47	113,22	837,19	3,45	1,02	69,75	11,04	112,0 6	379,7	155,4 2	7,74
				Общее за 5 день	118,59	121,35	431,96	3225,75	10,22	2,36	129,2	33,74	1356, 4	2079, 68	551,4 5	34,34

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.

День шестой -суббота

№ Рецеп .		Меню на день	Выход	Продукты в граммах	Б	Ж	У	Ккал	вит.А	вит.В	вит.С	вИТЕ	Са	Р	Mg	Fe
№182 стр 171	1 завтрак	Каша геркулесовая молочная	250гр	Геркулес-20 Молоко 3,2%-180 Сахар -10 Масло сливочное72,5%-10 Общее	2,62 5,04 - 0,13 7,79	1,24 5,76 - 7,25 14,25	13,14 8,46 9,9 0,09 39,59	71 104,4 37,4 66,1 278,9	- 0,036 - 0,08 0,116	0,13 0,036 - 0,001 0,167	- 1,08 - - 1,08	0,48 0,1 - 0,22 0,8	10,4 223,2 - 2,4 236	72,6 165,6 - 2 240,2	28,4 25,2 - 0,13 53,73	1,56 0,18 0,03 0,02 1,89
Стр 83 №3		Белый хлеб с маслом	50/10	Масло сливочное -1 0 Хлеб пшеничный -50 Общее	0,13 4,1 4,23	7,25 0,75 8	0,09 26,6 26,69	66,1 123,5 189,6	0,08 - 0,08	0,001 0,08 0,081	- - 2,12	0,22 1,9 2,12	2,4 22,5 24,9	2 48,5 50,5	0,3 18,5 18,8	0,02 0,8 0,82
Рец №210	Стр 184	Омлет натуральный	150гр	Яйцо куриное -80гр молоко 3,2%-50 Масло сливочное-5гр общее	10,16 1,4 0,065 11,62	9,2 1,6 3,63 14,43	0,56 2,35 0,045 2,95	125,6 29 33,05 187,65	0,28 0,01 0,04 0,33	0,06 0,01 сл 0,07	- 0,3 - 0,3	1,6 0,03 0,11 1,74	44 62 1,2 107,2	148 46 1 195	43,2 7 0,15 50,35	2,16 0,05 0,01 2,22
№376	Стр 270	Чай с сахаром	200гр	Чай-заварка-№375-50 Сахар -5 Общее за 1 завтрак			4,95	18,7								
					23,64	36,68	74,18	674,85	0,53	0,32	1,38	4,66	134,4 6	485,7	122,8 8	4,83
№382	Стр 272	Какао на молоке	200гр	Какао»Золотой ярлык»-3,5 Молоко 3,2%-180 Сахар -10 Общее	5,04	5,76	8,46 9,9	104,4 37,4	0,036	0,036	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
					5,04	5,76	18,36	141,8	0,04	0,04	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
		Кондит изд	20гр	Кондитерское изделие-20 (готовое) печенье	1,5	2,36	4,72	83,4	-	0,02	-	-	4	13,8	2,6	0,2
Стр 253	№338	Фрукт свежий	180гр	Фрукт свеж -180 гр Общее за 2 завтрак	0,72	-	20,34	82,8	0,05	0,02	23,4	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
					7,26	8,12	43,42	308	0,09	0,08	24,48	0,46	256	199,2	44	4,34
Стр 97	обед	Суп рыбный из консервов	250гр	Консервы «Сайра натуральная»-20гр Картофель-50 Пшено-10 Лук-30	4,57 1 1,2 0,51	5,83 0,05 0,29 -	- 9,85 6,93 2,85	70,75 41,5 33,4 12,9	- 0,01 0,015 -	- 0,06 0,062 0,016	- 10 - 3	- 0,5 0,84 0,06	- 5 2,7 10	- 29 23,3 17,4	- 11,5 10,1 4,2	- 0,45 - 0,2

				Морковь-30 Масло растительное-2,5	0,39 0,03 2,49	2,1	9,9 22,45	2,7	0,02	1,5	1,008 1,86	15,3	16,5	11,4	0,3 -	
				общее	7,67	8,69	21,73	190,1	2,73	0,14	14,5	4,27	33	86,2	37,2	0,95
№128	стр135	Картофельное пюре	250гр	Картофель -320 Молоко 3,2%-25 Масло сливочное72,5%-5	7 0,7 0,065	0,35 0,8 3,62	68,95 1,17 0,045	290,5 14,5 33,05	0,07 - 0,04	0,42 - 0,0005	70 0,15 -	0,25 0,015 0,11	35 31 1,2	203 23 1	80,5 3,5 0,15	3,15 0,025 0,01
				общее	7,77	4,77	70,16	338,05	0,11	0,42	70,15	0,38	67,2	227	84,15	3,19
№ 271 стр 221		Котлета мясная домашняя	100гр	Свинина -70 лук репчатый -10 яйцо -5,0 Хлеб пшеничный-10 Масло растительное -5	11,68 0,17 0,63 0,82 4,9	26,4 - 0,57 0,15 4,9	0,64 0,95 0,035 5,32	284 4,3 7,85 24,7 44,9	- - 0,02 -	0,4 0,005 0,003 0,016	- 1 - -	0,42 0,02 0,1 0,38 3,7	5,6 3,1 2,75 4,5	131,2 5,8 9,25 9,7	16,8 1,4 2,7 3,7	1,24 0,08 0,13 0,16 -
				Общее	13,3	32,02	6,95	365,75	0,02	0,42	1	4,62	15,95	155,9	24,6	1,61
№ рец 45	Стр 97	Салат из свежей капусты	110гр	Капуста-120 Морковь-30 Масло растительное -3	2,16 0,39 2,94	- 0,03 2,94	6,48 2,1	33,6 9,9 26,94	0,02 3	0,07 0,02	60 1,5	0,12 1,008 2	57,6 15,3	37,2 16,5	19,2 11,4	1 0,3 -
				общее	2,55	2,97	8,58	70,44	3,02	0,09	61,5	3,13	72,9	53,7	30,6	1,3
		Хлеб черный	50гр	Хлеб Дарницкий -50	3,5	0,55	20,15	96,5	-	0,1	-	1,1	18,5	89	27,5	1,3
№342 стр 255		Компот из яблок и лимона	200гр	Яблоко свежее-50гр Лимон -10гр Сахар -10	0,2 0,09	-	5,65 1,8 9,9	23 4 37,4	0,02 0,005	0,01 0,02	6,5 4	0,1 0,1 -	8 4	5,5 2,2	4,5 1,2	1,1 0,8
				Общее	0,29	-	17,35	64,4	0,03	0,03	10,5	0,2	12	7,7	5,7	1,9
				Общее за обед	35,08	49	144,92	1125,24	5,91	1,2	157,65	13,7	219,5 5	619,5	209,7 5	10,25
№ 389	полдник	Сок фруктовый	200гр	Сок яблочный-200	1	-	23,4	74	-	0,02	4	0,2	16	18	10	2,8
№ Рец 406	Стр 284	Выпечка домашняя пирожок с повидлом	100гр	Мука пшеничная -50гр Сахарный песок-5 Молоко 3,2%-30гр Дрожжи прессованные-3 Масло растительное-2,5гр Яйцо-5гр Повидло -20гр	5,15 0,84 0,63 0,08	0,45 0,96 2,45 0,57 -	37,1 4,95 1,41 0,035 13,06	163,5 18,7 17,7 7,85 49,4	- 0,006 0,02 0,002	0,075 0,006 0,003 0,002	- 0,18 - 0,1	1,25 - 0,018 1,86 0,1 -	9 37,2 2,75 2,8	43 27,6 9,25 1,8	8 4,2 2,7 1,4	0,6 - 0,3 - 0,13 0,36
				общее	6,7	4,43	56,55	279,6	0,03	0,09	0,28	3,23	51,75	81,65	16,3	1,39
				Общее за полдник	7,7	4,43	79,95	353,6	0,03	0,11	4,28	3,43	67,75	99,65	26,3	4,19
№ 202	Ужин стр180	Вермишель отварная	230гр	Вермишель -50 Масло сливочное72,5%-5	5,35 0,065	0,65 3,63	37,08 0,045	166,5 33,05	- 0,04	0,15 0,0005	- -	0,6 0,11	14,4 1,2	69,6 1	27 0,15	1,26 0,01

											-					
				общее	5,42	4,28	37,13	199,55	0,04	0,15		0,71	15,6	70,6	27,15	1,27
№290	Стр 233	Куры порционные тушеные	140гр	Куры охлажд 1 сорт-180гр масло растительное-5гр	32,76	33,12 4,9	1,26	433,8 44,9	0,12	0,12	-	0,6 1,86	28,8	410,4	48,6	5,4
				Общее	32,76	38,02	1,26	478,7	0,12	0,12	-	2,46	28,8	410,4	48,6	5,4
№67	Стр 106	Винегрет	150гр	Картофель-40гр лук-30 морковь-30 свекла -50 зеленый горошек конс,-10 огурец соленый -50 масло растительное -2,5гр	0,8 0,51 0,39 0,85 0,3 1,4	0,04 - 0,03 0,02 2,45	7,88 2,85 2,1 5,4 0,7 0,65	33,2 12,9 9,9 24 0,41 9,5 22,45	0,02 3 3 0,005 0,03	0,048 0,016 0,02 0,01 0,011	8 3 1,5 5 1	0,04 0,06 1,008 0,05 0,02 0,035 1,86	4 10 15,3 18,5 1,6 12,5	23,2 17,4 16,5 21,5 5,3 10	9,2 4,2 11,4 21,5 2,1 - -	0,36 0,2 0,3 0,7 0,1 0,35 -
				Общее	4,25	2,54	19,58	112,36	6,06	0,11	18,5	3,07	61,9	93,9	48,4	2,01
		Хлеб ржано-пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
				общее	0,45		14,1	56,4	0,03	0,02	30	0,1	17	11,5	6,5	0,15
№ 349	стр258	Компот из сухофруктов	200гр	Сухофрукты -15 Сахар -10	0,2 -	- -	11,5 9,9	15,6 37,9	0,02	-	0,3		16,65	11,55	9	-
				общее	0,2	-	21,4	53,5	0,02		0,3	-	16,65	11,55	9	-
				Общее за ужин	47,53	45,61	107,58	979,21	6,24	0,52	18,8	7,78	148,85	711	171,65	10,57
				Общее за 6 день	121,21	143,84	449,5	3440,9	12,8	2,23	207,59	30,03	826,56	2115,05	574,53	34,18

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.

День седьмой - воскресенье

№ Рецеп.		Меню на день	Выход	Продукты в граммах	Б	Ж	У	Ккал	вит.А	вит.В	Вит С	ВИТЕ	Ca	P	Mg	Fe
№181 стр17 0	1 завтрак	Каша манная на молоке	250гр	Манка-20 Молоко 3,2%-180 Сахар -10 Масло сливочное72,5%-5	2,26 5,04 - 0,065	0,14 5,76 - 3,63	14,66 8,46 9,9 0,045	65,2 104,4 37,4 33,05	- 0,036 - 0,04	0,028 0,036 - 0,0005	- 1,08 - -	0,51 0,1 - 0,11	4 223,2 - 1,2	16,8 165,6 - 1	6 25,2 - 0,15	0,46 0,18 - 0,01
				общее	7,37	9,53	33,06	240,05	0,08	0,06	1,08	0,72	228,4	183,4	31,35	0,65
№3	Стр 83	Бутерброд с сыром	50гр/10 /20	Масло сливочное -10 Хлеб пшеничный -50 Сыр « российский» -20	0,13 4,1 4,68	7,25 0,75 6	0,09 26,6 -	66,1 123,5 74,2	0,08 - 0,05	0,001 0,08 0,008	- - 0,32	0,22 1,9 0,08	2,4 22,5 200	2 48,5 108,8	0,3 18,5 9,4	0,02 0,8 0,1
				общее	8,91	14	26,69	263,8	0,13	0,09	0,32	2,2	224,9	159	28,2	0,92
№ 376	Стр 270	Чай с сахаром	200гр	Чай-заварка-№375-50гр Сахар -10	- -	- -	- 9,9	- 37,4	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
				Общее за 1 завтрак	16,28	23,53	69,65	541,25	0,21	0,15	1,4	2,92	453,3	342,4	59,5	1,57
№379 стр27 1	2 завтрак	Кофейный напиток на молоке	200гр	Молоко 3,2% пастер фас. - 100 Кофейн.напиток— 4 сахарный песок - 10	2,8 - -	3,2 - -	4,7 - 9,9	58 - 37,4	0,02 - -	0,02 - -	0,6 - -	0,06 - -	124 - -	92 - -	14 - -	0,1 - -
				общее	2,8	3,2	14,6	95,4	0,02	0,02	0,6	0,06	124	92	14	0,1
		Кондит изд	20гр	Кондитерское изделие-20 (готовое) печенье	1,5	2,36	4,72	83,4	-	0,02	-	-	4	13,8	2,6	0,2
№338	стр253	Фрукт свежий	200гр	Банан -200	3	-	44,8	182	0,24	0,08	20	4	16	56	84	1,2
				Общее за 2 завтрак	7,3	5,56	64,12	360,8	0,26	0,12	20,6	4,06	144	161,8	100,6	1,5
Стр 114 рец82	Обед	Щи постные на сливочном масле	300гр	Масло сливочное -5гр Картофель-50 Капуста-50 Лук-30 Морковь -30 Томат паста-5 Масло растит-2,5гр	0,065 1 0,9 0,51 0,39 0,24	3,63 0,05 - - 0,03 -	0,045 9,85 2,7 2,85 2,1 0,94	33,05 41,5 14 12,9 9,9 4,8 22,45	0,04 0,01 0,03 - 3 0,1	0,0005 0,06 0,03 0,016 0,02 0,01	- 10 25 3 1,5 2,25	0,11 0,5 0,05 0,06 1,008 -	1,2 5 24 10 15,3 3,9	1 29 15,5 17,4 16,5 3,4	0,15 11,5 8 4,2 11,4 1,5	0,01 0,45 0,7 0,2 0,3 0,02 -
				общее	3,11	6,16	18,49	138,6	3,18	0,15	41,75	3,58	59,4	82,8	36,75	1,66

Стр 180	реп202	Макароны отварные	160	Рожки- 50 Масло сливочн.-72,5%-10	5,2 0,13	0,45 7,25	37,5 0,09	166 66,1	- 0,08	0,09 0,001	-	1,05 0,22	9 2,4	43,5 2	8 0,3	0,6 0,02
				общее	5,33	7,7	37,59	232,1	0,08	0,09	-	1,27	11,4	45,5	8,3	0,62
№ реп 234	Стр 198	Рыбная котлета	100гр	Минтай с/м филе -100 Масло растит-2,5 лук -15 хлеб пшеничн-10	15,9 0,255 0,82	0,7 2,45 - 0,15	1,3 22,45 6,45 5,32	70 22,45 6,45 24,7	-	0,08 0,008 0,016	Сл 1,5	0,3 1,86 0,03 0,38	- 4,65 4,5	- 8,7 9,7	57 2,1 3,7	0,8 - 0,12 0,16
				общее	16,97	3,3	8,05	123,6	-	0,1	1,5	2,57	9,15	18,4	62,8	1,08
№ 50	Стр 101	Салат из свеклы с чесноком	100г	Свекла-110 Чеснок- 2 Масло растительное-2,5	1,7 0,13	- - 2,45	8,1 0,42	36 2,12 22,45	0,01 сл	0,015 сл	7,5 0,2	0,075 - 1,86	27,75 1,8	32,25 2,8	32,25 0,6	1,05 0,04 -
				общее	1,83	2,45	8,52	60,57	0,01	0,02	7,7	1,94	29,55	35,05	32,85	1,09
№ 360	стр 262	Кисель полуфабрикат	200гр	Кисель- 30	0,08	-	17,9	67,6	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб черный	50гр	Хлеб Дарницкий -50гр	3,5	0,55	20,15	96,5	-	0,1	-	1,1	18,5	89	27,5	1,3
				Общее за обед	30,82	20,16	110,7	718,97	3,27	0,46	50,95	10,46	128	270,75	168,2	5,75
	полдник	Йогурт 1,5%	200гр	Йогурт -200гр	10	3	7	140	0,02	0,06	1,2	-	248	190	30	3,2
№ Реп 406	Стр 284	Выпечка домашняя плюшка с изюмом	100гр	Мука пшеничная -50гр Сахарный песок-5 Молоко 3,2%-30гр Дрожжи прессованные-3 Масло растительное-2,5гр Яйцо-5гр Изюм -10	5,15 0,84 0,63 0,18	0,45 0,96 2,45 0,57 -	37,1 4,95 1,41	163,5 18,7 17,7	- 0,006	0,075 0,006	- 0,18	1,25 - 0,018 1,86 0,1 -	9 37,2	43 27,6	8 4,2	0,6 - 0,3 - 0,13 0,36
				общее	6,8	4,43	50,55	257,8	0,03	0,09	0,18	3,23	56,95	92,65	19,3	1,39
				Общее за полдник	16,8	7,43	57,55	397,8	0,05	0,15	1,38	3,23	304,9	282,65	49,3	4,59
№ реп 171	Ужин стр 162	Гречка отварная	180г	Гречка -50 Масло сливоч-5,0 общее	6,3 0,065 6,365	1,3 3,63 4,93	34 0,045 34,045	165 33,05 198,05	0,04 0,04	0,25 0,0005 0,25	- - -	0,4 0,11 0,51	35 1,2 36,2	149 1 150	49 0,15 49,15	4 0,01 4,01
Стр 220 №269		Биточки особые	100гр	Свинина -70 Хлеб пшеничный-20 Масло растительное -2,5	11,68 1,64	26,4 0,3 2,45	0,64 10,64	284 49,4 22,45	-	0,4 0,032	-	0,42 0,76 1,86	5,6 9	131,2 19,4	16,8 7,4	1,24 0,32 -

				Общее	13,32	29,15	11,28	355,85	-	0,43	-	3,04	14,6	150,6	24,2	1,56
№330	Стр 250	Соус сметанный	40гр	Сметана 20%-10гр Мука пшеничная-3гр	0,28 0,31	2 0,027	0,32 2,23	20,6 9,81	0,015 -	0,003 0,005	0,03 -	0,05 -	8,6 0,54	6 2,58	0,8 0,48	0,02 0,036
				общее	0,59	2,03	2,55	30,41	0,02	0,01	0,03	0,05	9,14	8,58	1,28	0,06
№71	Стр108	Помидор свежий	100гр	Помидор парниковый-100	0,6	-	2,9	14	0,5	0,04	20	0,4	8	35	-	0,5
		Хлеб ржано-пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
№349 стр25 8		Компот из сухофруктов	200г	Сухофрукты -15 Сахар -10	0,2 -	- -	11,5 9,9	15,6 37,4	0,02	0	0,3		16,65	11,55	9	-
				общее	0,2	-	21,4	53	0,02		0,3	-	16,65	11,55	9	-
				Общее за ужин	25,98	36,88	100,39	733,41	0,58	0,87	20,33	5,54	110,49	480,33	122,13	8,02
				Общее за 7 день	97,18	93,56	402,41	2752,23	4,37	1,75	94,12	26,21	1140,69	1537,93	499,73	21,43

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.

День восьмой

№ Рецепт		Меню на день	Выход	Продукты в граммах	Б	Ж	У	Ккал	вит.А	вит.В	вит.С	вит.Е	Ca	P	Mg	Fe
Стр 166 № реп 177	1 завтрак	Каша рисовая молочная	250гр	Рис -20 Молоко 3,2%-100 Сахар -10 Масло сливоч72,5%-5,0	2,4 2,8 - 0,065	1,06 3,2 - 3,63	13,86 4,7 9,9 0,045	66,8 58 37,4 33,05	- 0,02 - 0,04	0,12 0,02 - 0,0005	- 0,6 - -	0,8 0,06 - 0,11	5,4 124 - 1,2	46,6 92 - 1	20,2 14 - 0,15	0,24 0,1 - 0,01
				общее	5,27	7,88	28,5	195,25	0,06	0,14	0,6	0,97	130,6	139,6	34,35	0,33
Стр 83 №3		Белый хлеб с повидлом	50/40	Повидло -40 Хлеб пшеничный -50	0,16 4,1	- 0,75	26,12 26,6	98,8 123,5	- -	0,004 0,08	0,2 -	- 1,9	5,6 22,5	3,6 48,5	2,8 18,5	0,72 0,8
				общее	4,26	0,75	52,72	222,3	-	0,08	0,2	1,9	28,1	52,1	21,3	1,52
Стр 83 №3		Белый хлеб с маслом	50/10	Масло сливочное -1 0 Хлеб пшеничный -50 Общее	0,13 4,1 4,23	7,25 0,75 8	0,09 26,6 26,69	66,1 123,5 189,6	0,08 - 0,08	0,001 0,08 0,081	- - 2,12	0,22 1,9 2,12	2,4 22,5 24,9	2 48,5 50,5	0,3 18,5 18,8	0,02 0,8 0,82
№382	Стр 272	Какао на молоке	200гр	Какао»Золотой ярлык»- 3,5 Молоко 3,2%-100,0 Сахар -10	2,8	3,2	4,7 9,9	58 37,4	0,02	0,02	0,6	0,06	124	92	14	0,1
				Общее	2,8	3,2	14,6	95,4	0,02	0,02	0,6	0,06	124	92	14	0,1
				Общее за 1 завтрак	16,56	19,83	122,51	702,55	0,16	0,32	1,4	2,93	307,6	334,2	88,45	2,77
№376 стр 270	2 завтрак	Чай с молоком	200гр	Чай-заварка-№375-50 Сахар -10 молоко 302%-180	5,04	5,76	9,9 8,46	37,4 104,,4	0,036	0,036	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
				общее	5,04	5,76	18,36	141,8	0,04	0,04	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
Стр 83 №3		Белый хлеб с маслом	50/10	Масло сливочное -1 0 Хлеб пшеничный -50 Общее	0,13 4,1 4,23	7,25 0,75 8	0,09 26,6 26,69	66,1 123,5 189,6	0,08 - 0,08	0,001 0,08 0,081	- - 2,12	0,22 1,9 2,12	2,4 22,5 24,9	2 48,5 50,5	0,3 18,5 18,8	0,02 0,8 0,82
№ 209	Стр 184	Яйцо вареное	1шт	Яйцо куриное -40гр	5,08	4,6	0,28	62,8	0,14	0,03	-	0,8	22	74	21,6	1,08
				Общее за 2 завтрак	14,35	18,36	45,33	394,2	0,26	0,15	1,08	3,02	270,1	290,1	65,6	2,08

№103	Обед стр 124	Суп с макаронными изделиями на курах	250гр	Мясо кур охл 1 сорт -50гр Вермишель-20 лук-30 морковь -30 картофель -50 масло растительное-2,5	9,1 2,14 0,51 0,39 1 -	9,2 0,26 - 0,03 0,05 2,49	0,35 14,84 2,85 2,1 9,85 -	112 66,6 12,9 9,9 41,5 22,45	0,035 - - 3 0,012 -	0,035 0,05 0,016 0,02 0,06	- - 3 1,5 10	0,2 0,2 0,06 1,008 0,5 1,86	8 4,8 10 15,3 5	114 23,2 17,4 16,5 29	10,8 9 4,2 11,4 11,5	1,5 0,42 0,2 0,3 0,45 -
				общее	13,14	12,03	29,99	265,35	3,05	0,18	14,5	3,83	43,1	200,1	46,9	2,87
№171	стр162	Рис отварной	180гр	Рис крупа-50 масло сливочн 72,5%- 10гр	3,65 0,13	1 7,25	31,55 0,09	142 66,1	- 0,08	0,26 0,001	-	2 0,22	33 2,4	164 2	48 0,3	0,6 0,02
				Общее	3,78	8,25	31,64	208,1	0,08	0,26	-	2,22	35,4	166	48,3	0,62
рец22 7	Стр 192	Рыба припущенная	100гр	Горбуша св/м-130гр Масло слив-72,5%-5,0гр	21 0,065	7 3,63	1,4 0,045	147 33,05	0,03 0,06	0,06 -	- -	- 0,11	48 1,2	- 1	44 0,15	- 0,01
					21,07	10,63	1,45	180,05	0,09	0,06	-	0,11	49,2	1	44,15	0,01
Рец№ 331	стр250	Соус томатный со сметаной	40гр	Томат-паста-10гр Сметана 20%- 5гр Мука пшеничная -3	0,48 0,14 0,31	- 1 0,027	1,88 0,16 2,23	9,6 10,3 9,81	0,2 0,0075 -	0,02 0,0015 0,005	4,5 0,015 -	- 0,025 -	7,8 4,3 0,54	6,8 3 2,58	3 0,4 0,48	0,23 0,01 0,036
				Общее	0,93	1,03	4,27	29,71	0,21	0,03	4,51	0,03	12,64	12,38	3,88	0,28
рец№ 62	Стр 105	Салат морковный	100гр	Морковь -100гр Изюм-10гр Сахар -5 гр Масло растит -2,5гр	1,30 0,18 - -	0,1 - - 2,45	7 7 4,95 22,45	33 27,6 18,7 22,45	10 - -	0,06 0,0015 -	5 - -	3,3 - -	51 8 -	55 12,9 -	38 4,2 -	1 0,3 -
				Общее	1,48	2,55	18,95	101,75	10	0,06	5	3,3	59	67,9	42,2	1,3
		Хлеб черный	50гр	Хлеб Дарницкий -50гр	3,5	0,55	20,15	96,5	-	0,1	-	1,1	18,5	89	27,5	1,3
Стр 274	№388	Напиток из шиповника	200гр	Шиповник сухой-20 Сахар -10	0,8		12 9,9	50,6 37,4	1,3	0,03	240	-	13,2	4	4	-
				общее	0,8		21,9	88,5	1,3	0,03	240	-	13,2	4	4	-
		Кондит изд	20гр	Кондитерское изделие-20 (готовое) печенье	1,5	2,36	4,72	83,4	-	0,02	-	-	4	13,8	2,6	0,2
				Общее за обед	46,2	37,4	133,07	1053,36	14,74	0,76	264	10,49	235,04	554,18	219,5 3	6,58
№338 стр25 3	полдник	Йогурт 1,5%	200гр	Йогурт-200	10	3	7	140	0,02	0,06	1,2	-	248	190	30	3,2

№219 стр18 7		Сырники	150гр	Творог 9%-120 Мука пшеничная в/с -10 Яйца -5гр Сахар -5 Масло растительное-5	20,04 1,03 0,6 - -	10,8 0,09 0,57 4,95 4,9	1,56 7,42 0,035 - -	187,2 32,7 7,8 18,7 44,9	0,06 - 0,02 - -	0,048 0,015 0,003 - -	0,6 - - - -	0,24 0,25 0,1 - 3,7	196,8 1,8 2,7 - -	264 8,6 9,25 - -	27,6 1,6 2,7 - -	0,48 0,12 0,13 0,03 -
				общее	21,67	21,31	9,02	291,3	0,08	0,07	0,6	4,29	201,3	281,8	31,9	0,76
				Общее за полдник	31,67	24,31	16,02	431,3	0,1	0,13	1,8	4,29	449,3	471,8	61,9	3,96
Стр 135	№128	Картофельное пюре	230гр	Картофель -300 Молоко 3,2%-25 Масло сливочное72,5%-5	6 0,7 0,065	0,3 0,8 3,62	59,1 1,17 0,045	249 14,5 33,05	0,06 - 0,04	0,36 - 0,0005	60 0,15 -	0,3 0,015 0,11	30 31 1,2	174 23 1	69 3,5 0,15	2,7 0,025 0,01
				общее	6,77	4,72	60,31	296,55	0,1	0,36	60,15	0,42	62,2	198	72,65	2,74
№ 279	Стр 225	Тефтеля мясная в сметанном соусе	100гр	Свинина -70 лук репчатый -10 Рис-10 Масло растительное -5 Сметана 20%-10гр Мука пшеничная-2гр	11,68 0,17 0,7 - 0,28 0,2	26,4 - 0,06 4,9 2 0,018	0,64 0,95 7,73 - 0,32 1,48	284 4,3 32,3 44,9 20,6 6,54	- - - - 0,015 -	0,4 0,005 0,052 - 0,003 -	- 1 - - 0,03 -	0,42 0,02 0,4 3,7 0,05 -	5,6 3,3 6,6 - 8,6 0,36	131,2 5,8 32,8 - 6 1,79	16,8 1,4 9,6 - 0,8 0,32	1,24 0,08 0,12 - 0,02 0,024
				Общее	13,03	33,38	11,12	392,64	0,02	0,46	1,03	4,59	24,46	177,59	28,92	1,48
№71	Стр108	Помидор свежий	100гр	Помидор парниковый- 100	0,6	-	2,9	14	0,5	0,04	20	0,4	8	35	-	0,5
		Хлеб ржано- пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
Стр 274	№389	Сок фруктовый	200гр	Сок -200 мультифрукт	0,14		26,6	110	0,1	0,08	80	-	36	26	-	0,6
Стр 253	№338	Фрукт свежий	300гр	Апельсин -300гр	2,7	-	25,2	114	0,02	0,12	180	0,6	102	69	39	0,9
				Общее за ужин	29,14	38,92	164,19	1062,29	0,75	1,26	351,1 8	7,51	258,56	659,19	190,5 7	8,56
				Общее за 8 день	137,92	138,82	481,12	3643,7	16,01	2,62	619,4 6	30,36	1520,6	2309,4 7	626,0 5	23,95

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.

День девятый

№ Рецепта		Меню на день	Выход	Продукты в граммах	Б	Ж	У	Ккал	вит.А	вит.В	вит.С	ВитЕ	Ca	P	Mg	Fe
№182 стр 171	1 завтрак	Каша геркулесовая молочная	250гр	Геркулес-20 Молоко 3,2%-180 Сахар -10 Масло сливочное72,5%-5,0 Общее	2,62 5,04 - 0,065 7,73	1,24 5,76 - 3,63 10,63	13,14 8,46 9,9 0,045 31,55	71 104,4 37,4 33,05 245,85	- 0,036 - 0,04 0,076	0,13 0,036 - 0,0005 0,167	- 1,08 - - 1,08	0,48 0,1 - 0,11 0,69	10,4 223,2 - 1,2 234,8	72,6 165,6 - 1 239,2	28,4 25,2 - 0,15 53,75	1,56 0,18 0,03 0,01 1,78
Стр 83 №3		Бутерброд с сыром	80гр	Масло сливочное -10 Хлеб пшеничный -50 Сыр « российский» -20 общее	0,13 4,1 4,68 8,91	7,25 0,75 6 14	0,09 26,6 - 26,69	66,1 123,5 74,2 263,8	0,08 - 0,05 0,13	0,001 0,08 0,008 0,09	- - 0,32 0,32	0,22 1,9 0,08 2,2	2,4 22,5 200 224,9	2 48,5 108,8 159,3	0,3 18,5 9,4 28,2	0,02 0,8 0,1 0,92
№376 стр 270		Чай с сахаром	200гр	Чай-заварка-№375-50 Сахар -10			9,9	37,4								
							9,9	37,4								
				Общее за 1 завтрак	16,63	24,63	68,14	547,05	0,21	0,26	1,4	2,89	459,7	398,5	81,95	2,7
№386 СТР 273	2 завтрак	Ряженка с сахаром	200гр	Ряженка 4%-200 сахар -5 Общее	5,6 5,6	8 8	8,2 4,95 13,15	118 18,95 136,95	0,04 0,04	0,06 0,06	1,7 1,7	- -	240 240	190 190	28 28	0,2 0,2
№ рец 171	стр 162	Гречка отварная	180г	Гречка -50 Масло сливоч-10 общее	6,3 0,065 6,365	1,3 3,63 4,93	34 0,045 34,045	165 33,05 198,05	0,04 0,04	0,25 0,0005 0,250	- - -	3,33 0,11 3,44	35 1,2 36,2	149 1 150	49 0,15 49,15	4 0,01 4,01
		Белый хлеб	50гр	Батон Окский- 50гр Общее за 2 завтрак	4,1 16,06	0,75 13,68	26,6 73,79	123,5 458,5	- 0,08	0,08 0,39	- 1,7	1,9 5,34	22,5 298,7	48,5 388,5	18,5 95,65	0,8 5,01
№102	Обед стр 123	Суп гороховый на тушенке	250гр	Тушенка гов-30 Картофель-50 Горох лущеный-20 Лук-30 Морковь-30 Растит масло -2,5 общее	5,04 1 4,6 0,51 0,39 - 11,54	5,49 0,05 0,32 - 0,03 2,49 8,38	- 9,85 11,54 2,85 2,1 - 26,34	69,6 41,5 64,6 12,9 9,9 22,45 220,95	- 0,01 0,01 - 2,7 - 2,72	0,01 0,06 0,18 0,016 0,02 - 0,29	- 10 - 3 1,5 - 14,5	- 0,5 - 0,06 1,008 1,86 3,43	2,7 5 17,8 10 15,3 - 50,8	53,4 29 45,2 17,4 16,5 - 161,5	5,7 11,5 17,6 4,2 11,4 - 50,4	0,72 0,45 1,4 0,2 0,3 - 3,07
№ 139	Стр 140	Капуста тушеная	200гр	Капуста -200 Морковь -10 Лук-10 Сахар -5 Томат -паста — 5	3,6 0,13 0,17 0,24	- 0,01 - -	10,8 0,7 0,95 0,94	56 3,3 4,3 4,8	0,12 1 - 0,1	0,12 0,006 0,005 0,003	100 0,5 1 2,25	0,2 0,33 0,013 -	96 5,1 3,33 3,9	62 5,5 5,8 3,4	32 3,8 1,4 1,5	1,2 0,1 0,06 0,02

				масло растительное -5гр мука пшеничная -2гр	- 0,2	4,9 0,018	- 1,48	44,9 6,54	- -	- -	- -	- -	- 0,36	- 1,79	- 0,32	- 0,024
				Общее	4,34	4,93	19,82	138,54	1,22	0,13	103,7	0,49	108,7	78,49	39,02	1,4
№ 271 стр 221		Котлета мясная домашняя	100гр	Свинина -70 лук репчатый -10 яйцо -5,0 Хлеб пшеничный-10 Масло растительное -5	11,68 0,17 0,63 0,82	26,4 - 0,57 0,15 4,9	0,64 0,95 0,035 5,32	284 4,3 7,85 24,7 44,9	- - 0,02 -	0,4 0,005 0,003 0,016	- 1 - -	0,42 0,02 0,1 0,38 3,7	5,6 3,1 2,75 4,5	131,2 5,8 9,25 9,7	16,8 1,4 2,7 3,7	1,24 0,08 0,13 0,16 -
				Общее	13,3	32,02	6,95	365,75	0,02	0,42	1	4,62	15,95	155,9	24,6	1,61
№71	Стр108	Помидор свежий	100гр	Помидор парниковый-100гр	0,6	-	2,9	14	0,5	0,04	20	0,4	8	35	-	0,5
		Хлеб черный	50гр	Хлеб Дарницкий -50	3,5	0,55	20,15	96,5	-	0,1	-	1,1	18,5	89	27,5	1,3
№342 стр 255		Компот из яблок и лимона	200гр	Яблоко свежее-50гр Лимон -10гр Сахар -10	0,2 0,09	-	5,65 0,36 9,9	23 3,1 37,4	0,02 0,001	0,01 0,004	6,5 4	0,1 0,1 -	8 4	5,5 2,2	4,5 1,2	1,1 0,06
				Общее	0,29	-	15,91	63,5	0,02	0,01	10,5	0,2	12	7,7	5,7	1,16
		Кондит изд	20гр	Кондитерское изделие-20 (готовое) печенье	1,5	2,36	4,72	83,4	-	0,02	-	-	4	13,8	2,6	0,2
				Общее за обед	35,07	48,24	96,79	982,64	4,48	1,01	149,7	10,24	217,95	541,39	149,82	9,24
№ 389	полдни к	Сок фруктовый	200гр	Сок яблочный-200	1	-	23,4	74	-	0,02	4	0,2	16	18	10	2,8
№223	Стр 189	Запеканка творожно- манная	150гр	Творог 9%- 120 Молоко 3,2%-30 Манка- 10 сахар -5 изюм -10 Яйцо -5гр масло растительное -2,5	20,04 0,84 1,13 - 0,18 0,63 -	10,8 0,96 0,07 - - 0,57 2,45	1,56 1,41 7,33 4,95 7 0,035 -	187,2 17,4 32,6 18,7 27,6 7,85 22,45	0,006 0,006 - - - 0,02 -	0,048 0,006 0,014 - 0,015 0,003	0,6 0,18 - - - - 0,1 1,86	0,24 0,018 0,25 - - 0,1 1,86	196,8 37,2 2,0 8 2,75	264 27,6 8,4 12,9 9,25	27,6 4,2 3,0 4,2 2,7	0,48 0,03 0,23 0,015 0,3 0,13 -
				общее	22,82	14,85	22,28	313,8	0,03	0,09	0,78	2,47	242,2	322,1	41,7	1,2
				Общее за полдник	23,82	14,85	45,68	387,8	0,03	0,11	4,78	2,67	258,2	340,1	51,7	4
		ужин														
Стр 180	рец202	Макароны отварные	180гр	Рожки- 50 Масло сливочн.-72,5%-10	5,2 0,13	0,45 7,25	37,5 0,09	166 66,1	- 0,08	0,09 0,001	-	1,05 0,22	9 2,4	43,5 2	8 0,3	0,6 0,02
				общее	5,23	7,7	37,59	232,1	0,08	0,09	-	1,27	11,4	45,5	8,3	0,62

№ реп 234	Стр 198	Рыбная котлета	100 гр	Минтай с/м филе -100 Масло растит-2,5 лук -15 хлеб пшеничн-10	15,9 0,255 0,82	0,7 2,45 - 0,15	1,3 1,425 5,32	70 22,45 6,45 24,7	-	0,08 0,008 0,016	Сл 1,5	0,3 1,86 0,03 0,38	- 4,65 4,5	- 8,7 9,7	57 2,1 3,7	0,8 - 0,12 0,16
				общее	16,97	3,3	8,05	123,6	-	0,1	1,5	2,57	9,15	18,4	62,8	1,08
№243	Стр 205	Сосиска отварная	100гр	Сосиски молочные-100	12,3	25,3	-	277	-	-	-	-	29	161	20	1,7
№131	Стр 136	Зеленый горошек отварной	100гр	Зеленый горошек конс-100гр	3	0,2	7	4,1	0,3	0,12	10	0,2	16	53	21	1
		Хлеб ржано- пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
стр26 2	№ 360	Кисель полуфабрикат	200гр	Кисель- 30	0,08	-	17,9	67,6	-	-	-	-	-	-	-	-
				Общее за ужин	42,48	37,27	98,75	839,5	0,38	0,45	11,5	5,58	91,45	402,5	150,6	6,29
				Общее за 9 день	134,06	138,6 7	383,15	3215,49	5,18	2,22	169,0 8	26,72	1326	2070, 99	529,72	27,24

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.

День десятый

№ Рецеп.		Меню на день	Выход	Продукты в граммах	Б	Ж	У	Ккал	вит.А	вит.В	вит.С	витЕ	Ca	P	Mg	Fe
Стр 166 № рец 177	1 завтрак	Каша молочная «Дружба»	250гр	Пшено-10 Рис-10 Молоко 3,2%-100 Сахар -10 Масло сливоч72,5%- 5гр	2,4 2,8 - 0,065	1,06 3,2 - 3,63	13,86 4,7 9,9 0,045	66,8 58 37,9 33,05	- 0,02 - 0,04	0,12 0,02 - 0,0005	- 0,6 - -	0,8 0,06 - 0,11	5,4 124 - 1,2	46,6 92 - 1	20,2 14 - 0,15	0,24 0,1 - 0,01
				общее	5,26	7,88	28,5	195,75	0,06	0,14	0,6	0,97	130,6	139,6	34,35	0,35
Стр 83 №3		Белый хлеб с маслом	50/10	Масло сливочное -1 0 Хлеб пшеничный -50	0,13 4,1	7,25 0,75	0,09 26,6	66,1 123,5	0,08 -	0,001 0,08	- -	0,22 1,9	2,4 22,5	2 48,5	0,3 18,5	0,02 0,8
		.		общее	4,23	8	26,69	189,6	0,08	0,08	-	2,12	24,9	50,5	18,8	0,82
№ 209	Стр 184	Яйцо вареное	1шт	Яйцо куриное -40гр	5,08	4,6	0,28	62,8	0,14	0,03	-	0,8	22	74	21,6	1,08
№376 стр 270		Чай с сахаром	200гр	Чай-заварка-№375-50 Сахар -10			9,9	37,4								
							9,9	37,4								
		Готовое изд из песочн теста	80гр	Полоска песочная с фрукт начинкой	4,08	14,8	28,24	289,2	0,08	0,16	-	-	13,6	40	2,4	0,64
				Общее за 1 завтрак	18,66	35,28	93,62	774,75	0,36	0,41	0,6	3,89	191,1	304,1	77,15	2,89
Стр 272 №382	2 завтрак	Какао на молоке	200гр	Какао»Золотой ярлык»-3,5 Молоко 3,2%-180 Сахар -10	5,04	5,76	8,46 9,9	104,4 37,4	0,036	0,036	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
				Общее	5,04	5,76	18,36	141,8	0,04	0,04	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
Стр 83 №3		Бутерброд с сыром	80гр	Масло сливочное -10 Хлеб пшеничный -50 Сыр « российский» -30	0,13 4,1 7,02	7,25 0,75 9	0,09 26,6 -	66,1 123,5 111,3	0,08 - 0,075	0,001 0,08 0,012	- - 0,48	0,22 1,9 0,12	2,4 22,5 300	2 48,5 113,2	0,3 18,5 14,1	0,02 0,8 0,15
				общее	11,25	17	26,69	300,9	0,16	0,09	0,48	2,24	324,9	213,7	32,9	0,97
				Общее за 2 завтрак	16,29	22,76	45,05	442,7	0,2	0,13	1,56	2,34	548,1	379,3	58,1	1,15
Стр 123 № 102	Обед	Суп рассольник на курах	250гр	Мясо кур охл. 1 сорт-50 Картофель-50 Огурец соленый -25 Лук-15 Морковь -15 Масло растительное-5	9,1 1 0,7 0,25 0,195 -	9,2 0,05 - - 0,015 4,9	0,35 9,85 0,83 1,43 1,05 -	120 41,5 4,75 6,45 4,95 44,9	0,035 0,01 - - 1,5 -	0,035 0,06 - 0,008 0,01 -	- 10 - 1,5 0,75 -	0,2 0,5 0,0175 0,03 0,504 3,73	8 5 6,25 5 7,65 -	114 29 5 8,7 8,25 -	13,5 11,5 - 2,1 5,7 -	1,5 0,45 0,175 0,1 0,15 -

				Рис -20,0	2,4	1,06	13,86	66,8	-	0,12	-	0,8	5,4	46,6	20,2	0,24
				общее	13,65	15,23	27,37	289,35	1,55	0,23	12,25	5,78	37,3	211,55	53	2,62
Стр 135	№128	Картофельное пюре	230гр	Картофель -300 Молоко 3,2%-25 Масло сливочное72,5%-5	6 0,7 0,065	0,3 0,8 3,62	59,1 1,17 0,045	249 14,5 33,05	0,06 - 0,04	0,36 - 0,0005	60 0,15 -	0,3 0,015 0,11	30 31 1,2	174 23 1	69 3,5 0,15	2,7 0,025 0,01
				общее	6,77	4,72	60,31	296,55	0,1	0,36	60,15	0,42	62,2	198	72,65	2,74
Рец 227	Стр 192	Рыба припущенная	100гр	Горбуша св/м-130гр Масло сливочное-72,5%-5,0	21 0,065	7 3,63	1,4 0,045	147 33,05	0,03 0,06	0,06 -	- -	- 0,11	48 1,2	- 1	44 0,15	- 0,01
					21,07	10,63	1,45	180,05	0,09	0,06	-	0,11	49,2	1	44,15	0,01
№ рец 45	Стр 97	Салат из свежей капусты	100гр	Капуста-100 Морковь-30 Масло растительное -3	1,8 0,39	- 0,03 2,94	5,4 2,1 26,94	28 9,9 26,94	0,06 3	0,06 0,02	50 1,5	0,1 1,008 2	48 15,3	31 16,5	16 11,4	1,4 0,3 -
				общее	2,19	2,97	7,5	64,84	3,06	0,08	51,5	3,1	63,3	47,5	27,4	1,7
		Хлеб черный	50гр	Хлеб Дарницкий -50	3,5	0,55	20,15	96,5	-	0,1	-	1,1	18,5	89	27,5	1,35
№389	Стр274	Сок фруктовый	200	Сок -200 (яблочный)	1	-	23,4	94	-	0,02	4	0,4	16	18	10	0,4
Стр 253	№338	Фрукт свежий	180гр	Яблоко свеж -180	0,72	-	20,34	82,8	0,05	0,02	23,4	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
		Кондит изд	20гр	Кондитерское изделие-20 (готовое) печенье	1,5	2,36	4,72	83,4	-	0,02	-	-	4	13,8	2,6	0,2
				Общее за обед	50,4	36,46	144,9	1187,49	4,85	0,89	151,3	11,27	279,3	598,65	253,5	12,98
	полдник	Йогурт 1,5%	200гр	Йогурт -200гр	10	3	7	140	0,02	0,06	1,2	-	248	190	30	3,2
№ Рец 406	Стр 284	Выпечка домашняя пирожок с повидлом	100гр	Мука пшеничная -50гр Сахарный песок-5 Молоко 3,2%-30гр Дрожжи прессованные-3 Масло растительное-2,5гр Яйцо-5гр Повидло -20гр	5,15 0,84 0,63 0,08	0,45 0,96 2,45 0,57 -	37,1 4,95 1,41 0,035 13,06	163,5 18,7 17,7 22,45 7,85 49,4	- 0,006 0,02	0,075 0,006 0,003 0,002	- 0,18 -	1,25 - 0,018 1,86 0,1 -	9 37,2 2,75 2,8	43 27,6 9,25 1,8	8 4,2 2,7 1,4	0,6 - 0,3 - 0,13 0,36
				общее	6,7	4,43	56,55	279,6	0,03	0,09	0,28	3,23	51,75	81,65	16,3	1,39
				Общее за полдник	16,7	7,43	63,55	419,6	0,05	0,15	1,48	3,23	299,7	271,6	46,3	4,59

№ ре- 171	Ужин стр 162	Гречка отварная	180г	Гречка -50,0 Масло сливоч-5,0	6,3 0,065	1,3 3,63	34 0,045	165 33,05	0,04	0,25 0,0005	- -	3,33 0,11	35 1,2	149 1	49 0,15	4 0,01
				общее	6,37	4,93	34,05	198,05	0,04	0,25	-	3,44	36,2	150	49,15	4,01
Стр 220 №269		Биточки особые	100гр	Свинина -70 Хлеб пшеничный-20 Масло растительное -2,5	11,68 1,64	26,4 0,3 2,45	0,64 10,64	284 49,4 22,45	-	0,4 0,032	-	0,42 0,76 1,86	5,6 9	131,2 19,4	16,8 7,4	1,24 0,32 -
				Общее	13,32	29,15	11,28	355,85	-	0,43	-	3,04	14,6	150,6	24,2	1,56
№330	Стр 250	Соус сметанный	40гр	Сметана 20%-10гр Мука пшеничная-3гр	0,28 0,31	2 0,027	0,32 2,23	20,6 9,81	0,015 -	0,003 0,005	0,03 -	0,05 -	8,6 0,54	6 2,58	0,8 0,48	0,02 0,036
				общее	0,59	2,03	2,55	30,41	0,02	0,01	0,03	0,05	9,14	8,58	1,28	0,06
№67 стр 106		Винегрет	100гр	Картофель-20гр лук-15 морковь-15 свекла -25 зеленый горошек конс,-10 огурец соленый -25 масло растительное -2,5гр	0,4 0,255 0,195 0,425 0,3 0,7	0,02 - 0,015 0,02 2,45	3,94 1,42 1,05 2,7 0,7 0,325	16,6 6,45 4,95 12 0,41 4,75 22,45	0,01 1,5 1,5 0,003 0,03 -	0,024 0,008 0,01 0,005 0,011 -	4 1,5 0,75 2,5 1 -	0,2 0,03 0,504 0,025 0,02 0,0175 1,86	2 5 7,65 9,25 1,6 6,25 -	11,6 8,7 8,25 10,75 5,3 5	4,6 2,1 5,7 10,75 2,1 -	0,18 0,1 0,15 0,35 0,1 0,175 -
				Общее	2,28	2,51	10,14	67,61	3,04	0,06	9,75	2,66	31,75	49,6	25,25	1,06
		Хлеб ржано- пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
Стр 274	№388	Напиток из шиповника	200гр	Шиповник сухой-20 Сахар -10	0,8		12 9,9	50,6 37,9	1,3	0,03	240	-	13,2	4	4	-
				общее	0,8	-	21,9	88,5	1,3	0,03	240	-	13,2	4	4	-
				Общее за ужин	28,26	39,37	113,01	875,52	4,4	0,92	249,78	10,93	130,79	487,38	142,4	8,58
				Общее за 10 день	130,31	140,68	460,13	3700,06	9,86	2,5	404,72	31,66	1448,99	2041,03	577,45	30,19

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.

День одиннадцатый

№ Рецеп.		Меню на день	Выход	Продукты в граммах	Б	Ж	У	Ккал	вит.А	вит.В	вит.С	витЕ	Ca	P	Mg	Fe
№181 стр170	1 завтрак	Каша манная на молоке	250гр	Манка-20 Молоко 3,2%-180 Сахар -5,0 Масло сливочное72,5%-5,0	2,26 5,04 - 0,065	0,14 5,76 - 3,63	14,66 8,46 4,95 0,045	65,2 104,4 18,7 33,05	- 0,036 - 0,04	0,028 0,036 - 0,0005	- 1,08 - -	0,51 0,1 - 0,11	4 223,2 - 1,2	16,8 165,6 - 1	6 25,2 - 0,15	0,46 0,18 - 0,01
				общее	7,37	9,53	28,12	221,35	0,08	0,06	1,08	0,72	228,4	183,4	31,35	0,65
Стр 83 №3		Белый хлеб с маслом	50/10	Масло сливочное -1 0 Хлеб пшеничный -50 Общее	0,13 4,1 4,23	7,25 0,75 8	0,09 26,6 26,69	66,1 123,5 189,6	0,08 - 0,08	0,001 0,08 0,081	- - 0,081	0,22 1,9 2,12	2,4 22,5 24,9	2 48,5 50,5	0,3 18,5 18,8	0,02 0,8 0,82
Рец №210	Стр 184	Омлет натуральный	150гр	Яйцо куриное -40,0гр молоко 3,2%-50 Масло сливочное-10гр	5,08 1,4 0,13	4,6 1,6 7,25	0,28 2,35 0,09	62,8 29 66,1	0,14 0,01 0,08	0,03 0,01 0,001	- 0,3 -	0,8 0,03 0,22	22 62 2,4	74 46 2	21,6 7 0,3	1,08 0,05 0,02
				общее	6,61	13,45	2,72	157,9	0,23	0,04	0,3	1,05	86,4	122	28,9	1,15
№379 стр271		Кофейный напиток на молоке	200гр	Молоко 3,2% пастер фас. - 100 Кофейн.напиток— 4 сахарный песок - 10	2,8 - -	3,2 - -	4,7 9,9	58 37,4	0,02 - -	0,02 - -	0,6 - -	0,06 - -	124 - -	92 - -	14 - -	0,1
				общее	2,8	3,2	14,6	95,4	0,02	0,02	0,6	0,06	124	92	14	0,1
				Общее за 1 завтрак	21,08	37,81	77,12	716	0,45	0,2	1,98	4,06	464,9	448,9	93,2	2,73
№386 СТР 273	2 завтрак	Кефир с сахаром	200гр	Кефир 3,2%-200 сахар -10 Общее	5,6 - 5,6	6,4 - 6,4	8,2 9,9 18,1	118 37,4 155,4	0,04 - 0,04	0,06 - 0,06	1,7 - 1,7	- - 1,7	240 - 240	190 - 190	28 - 28	0,2 0,03 0,23
№223 стр 189		Запеканка творожно- манная	150гр	Творог 9%- 120 Молоко 3,2%-60 Манка- 10 сахар -5 изюм -10 Яйцо -5гр масло растительное -2,5	20,04 1,68 1,13 - 0,18 0,63 -	10,8 1,92 0,07 - - 0,57 2,45	1,56 2,82 7,33 4,95 7 0,035 -	187,2 34,8 32,6 18,7 27,6 7,85 22,45	0,006 0,012 - - - 0,02 -	0,048 0,012 0,014 - 0,015 0,003 -	0,6 0,36 - - - - 0,1 1,86	0,24 0,036 0,25 - - 0,1 1,86	196,8 74,4 2,0 8 2,75	264 55,2 8,4 12,9 9,25	27,6 8,4 3,0 4,2 2,7	0,48 0,06 0,23 0,015 0,3 0,13 -
				общее	23,66	15,81	23,69	331,2	0,04	0,1	0,96	2,49	283,9	349,7	45,9	1,23
				Общее за 2 завтрак	29,26	22,21	41,79	486,6	0,08	0,16	2,66	2,49	523,95	539,7	73,9	1,45

[illegible]

Стр 274	№388	Напиток из шиповника	200гр	Шиповник сухой-20 Сахар -10	0,8		12 9,9	50,6 37,4	1,3	0,03	240	-	13,2	4	4	-
				общее	0,8		21,9	88	1,3	0,03	240	-	13,2	4	4	-
Стр 83 №3		Белый хлеб с повидлом	50/40	Повидло -40 Хлеб пшеничный -50	0,16 4,1	- 0,75	26,12 26,6	98,8 123,5	- -	0,004 0,08	0,2 -	- 1,9	5,6 22,5	3,6 48,5	2,8 18,5	0,72 0,8
		.		общее	4,26	0,75	52,72	222,3	-	0,08	0,2	1,9	28,1	52,1	21,3	1,52
				Общее за полдник	5,06	0,75	74,62	310,3	1,3	0,11	240,2	1,9	41,3	56,1	25,3	1,52
Стр134	№126 ужин	Картофель отварной с луком	200гр	Картофель -250 Лук репчатый-30 Масло растительное-5	5 0,51	0,25 -	49,25 2,85	207,5 12,9	0,05 -	0,3 0,016	50 3	0,25 0,06	25 10	145 17,4	57,5 4,2	2,87 0,2
				общее	5,51	5,15	52,1	265,3	0,05	0,32	53	4,04	35	31,9	61,7	3,07
№290	Стр 233	Куры порционные тушеные	150гр	Куры охлажд 1 сорт-180гр масло растительное-2,5гр	32,76	33,12 2,45	1,26	433,8 22,45	0,12	0,12	-	0,6	28,8	410,4	48,6	5,4
				Общее	32,76	35,57	1,26	456,25	0,12	0,12	-	2,46	28,8	410,4	48,6	5,4
№ 229 стр 194		Рыба тушеная с овощами с томатом	100гр	Горбуша-130гр лук-30 морковь -30 масло растительное-2,5 Томат-паста-5	19,9 0,51 0,39	0,9 - 0,03	1,7 2,85 2,1	91 12,9 9,9	- - 3	0,1 0,016 0,02	3 1,5	0,06 1,008 1,86	- 10 15,3	- 17,4 16,5	74 4,2 11,4	1,04 0,2 0,3
				Общее	21,04	3,38	7,59	141,05	3,1	0,14	6,75	3,32	29,2	37,3	91,1	1,56
№ рец 45	Стр 97	Салат из свежей капусты	90гр	Капуста-100 Морковь-30 Масло растительное -3	1,8 0,39	- 0,03	5,4 2,1	28 9,9	0,06 3	0,06 0,02	50 1,5	0,1 1,008	48 15,3	31 16,5	16 11,4	1,4 0,3
				общее	2,19	2,97	7,5	64,84	3,06	0,08	51,5	3,1	63,3	47,5	27,4	1,7
		Хлеб ржано-пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
№376 стр 270		Чай с сахаром	200гр	Чай-заварка-№375-50 Сахар -5,0 общее			4,95 4,95	18,7 18,7								
				Общее за ужин	66,4	47,84	101,61	1081,24	6,33	0,8	111,25	14,46	182,2	651,7	267,3	13,62
				Общее за 11 день	166,58	148,47	463,73	3786,06	11,39	2,06	585,12	38,6	1540,56	2497,59	689,97	32,91

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.

День двенадцатый

Стр 166 № рец 177	1 завтрак	Каша пшенная молочная	250	Пшено-20 Молоко 3,2%-100 Сахар -10 Масло сливоч72,5%-5	2,4 2,8 - 0,065	0,58 3,2 - 3,63	13,86 4,7 9,9 0,045	66,8 58 37,4 33,05	0,03 0,02 - 0,04	0,12 0,02 - 0,0005	- 0,6 - -	0,8 0,06 - 0,11	5,4 124 - 1,2	46,6 92 - 1	20,2 14 - 0,15	1,4 0,1 - 0,01
				общее	5,26	7,4	28,5	195,25	0,09	0,14	0,6	0,97	130,6	139,6	34,35	1,51
Стр83 №3		Бутерброд с сыром	75гр	Масло сливочное -10 Хлеб пшеничный -50 Сыр « российский» -20	0,13 4,1 4,68	7,25 0,75 6	0,09 26,6 -	66,1 123,5 74,2	0,08 - 0,05	0,001 0,08 0,008	- - 0,32	0,22 1,9 0,08	2,4 22,5 200	2 48,5 108,8	0,3 18,5 9,4	0,02 0,8 0,1
		.		общее	8,91	14	26,69	263,8	0,13	0,09	0,32	2,2	224,9	159	28,2	1
№376	стр270	Чай с молоком	200гр	Чай-заварка-№375-50 Сахар -10 молоко 3,2%-180	5,04	5,76	9,9 8,46	37,4 104,,4	0,036	0,036	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
				общее	5,04	5,76	18,36	141,8	0,04	0,04	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
Стр 253	№338	Фрукт свежий	180гр	Фрукт свеж -180 гр	0,72	-	20,34	82,8	0,05	0,02	23,4	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
				Общее за 1 завтрак	19,16	27,16	93,9	683,65	0,31	0,29	25,4	3,63	607,5	484	103,9 5	6,65
№379 стр 271	2 завтрак	Кофейный напиток на молоке	200гр	Молоко 3,2% паст фас- 180,0 Кофейн.напиток— 4,0 сахарный песок - 10,0	5,6 - -	6,4 - -	9,4 9,9	116 37,4	0,04 - -	0,04 - -	1,2 - -	0,12	248 - -	184 - -	28 - -	0,2
				общее	5,6	6,4	19,3	153,4	0,04	0,04	1,2	0,12	248	184	28	0,2
Стр 83 №3		Белый хлеб с маслом	50/10	Масло сливочное -1 0 Хлеб пшеничный -50 Общее	0,13 4,1 4,23	7,25 0,75 8	0,09 26,6 26,69	66,1 123,5 189,6	0,08 - 0,08	0,001 0,08 0,081	- - 2,12	0,22 1,9 24,9	2,4 22,5 50,5	2 48,5 18,8	0,3 18,5 0,82	0,02 0,8
№ 209	Стр 184	Яйцо вареное	1шт	Яйцо куриное -40гр	5,08	4,6	0,28	62,8	0,14	0,03	-	0,8	22	74	21,6	1,08
				Общее за 2 завтрак	14,91	19	46,27	405,8	0,26	0,15	1,2	3,04	294,9	308,5	68,4	2,1
Стр 114 рец82	Обед	Щи постные со сметаной	300гр	Картофель-50 Капуста-50 Лук-30 Морковь -30 Томат паста-5	1 0,9 0,51 0,39 0,24	0,05 - - 0,03 -	9,85 2,7 2,85 2,1 0,94	41,5 14 12,9 9,9 4,8	0,01 0,03 - 3 0,1	0,06 0,03 0,016 0,02 0,01	10 25 3 1,5 2,25	0,5 0,05 0,06 1,008 -	5 24 10 15,3 3,9	29 15,5 17,4 16,5 3,4	11,5 8 4,2 11,4 1,5	0,45 0,7 0,2 0,3 0,02

				Масло растит-2,5гр Сметана 20%-10	0,28	2,45 2	0,32	22,45 20,6	0,01	0,003	0,03	3,7 0,05	8,6	6	0,8	- 0,02
				общее	3,32	4,53	18,76	126,15	3,15	0,14	41,78	5,37	66,8	87,8	37,4	1,67
№ реп 171	стр 162	Гречка отварная	160гр	Гречка -50 Масло сливоч-10 общее	6,3 0,065 6,365	1,3 3,63 4,93	34 0,045 34,045	165 33,05 198,05	0,04 0,04	0,25 0,0005 0,25	- - -	3,33 0,11 3,44	35 1,2 36,2	149 1 150	49 0,15 49,15	4 0,01 4,01
№278 стр22 5		Тефтели мясные в сметанном соусе	100гр	Говядина-70гр Масло растительное -5 гр Лук репчатый -15 Рис -10 Сметана 20%-5,0 Мука пшеничная -2 общее	11,34 0,7 0,28 0,14 0,206 12,67	7,44 4,9 - 0,1 1 0,018 13,46	0,6 1,35 7,1 0,16 1,48 10,69	112,2 44,9 6,15 33 10,3 6,54 213,09	- - - 0,005	0,036 0,05 0,0015	- 1,6 - 0,015	0,36 3,73 0,03 0,4 0,025 0,05	5,4 5,2 6,2 4,3 0,36	118,8 8,7 32,8 3 1,72	12,6 2,3 8,6 0,4 0,32	1,77 - 0,12 0,12 0,01 0,02
№ 71	Стр 108	Огурец свежий	100гр	Огурец парниковый-100гр	0,7	-	1,8	10	0,02	0,03	7	0,1	17	42	-	0,5
		Хлеб черный	50гр	Хлеб Дарницкий -50	3,5	0,55	20,15	96,5	-	0,1	-	1,1	18,5	89	27,5	1,3
№ 389		Сок фруктовый	200гр	Сок яблочный-200	1	-	23,4	74	-	0,02	4	0,2	16	18	10	2,8
		Кондит изд	20гр	Кондитерское изделие-20 (готовое) печенье	1,5	2,36	4,72	83,4	-	0,02	-	-	4	13,8	2,6	0,2
				Общее за обед	29,06	25,83	113,57	801,19	3,22	0,64	54,5	14,81	179,96	565,7	150,8 7	12,52
	полдник	Йогурт 1,5%	200гр	Йогурт -200	10	3	7	140	0,02	0,06	1,2	-	248	190	30	3,2
		Белый хлеб	100гр	Батон Окский- 100гр	8,2	1,5	53,2	247	-	0,16	-	3,8	45	97	37	1,6
				Общее за полдник	18,2	4,5	60,2	387	0,02	0,22	1,2	3,8	293	287	67	4,8
		ужин														
№171	стр162	Рис отварной	180гр	Рис крупа-50 масло сливочн 72,5%-5,0гр Общее	3,65 0,065 3,72	1 3,63 4,63	31,55 0,045 31,6	142 33,05 175,05	- 0,04 0,04	0,26 0,0005 0,26	- -	2 0,11 2,11	33 1,2 34,2	164 1 165	48 0,15 48,15	0,6 0,01 0,61
реп 256	Стр 213	Мясо тушеное	100гр	Мясо свинина -80 Морковь-30 Лук репчатый-30 Масло растительное-5 Томат -паста-5 Мука пшеничная -2 общее	11,68 0,39 0,51 0,24 0,206 13,03	26,4 0,03 - 4,9 0,018 31,35	0,64 2,1 2,85 44,9 0,94 1,48 8,01	284 9,9 12,9 44,9 4,8 6,54 363,04	- 3 0,1	0,4 0,02 0,016 0,0035	- 1,5 3 2,25	0,42 1,008 0,06 3,72 - 0,05	5,6 15,3 10 3,9 0,36	131,2 16,5 17,4 3,4 1,72	16,8 11,4 4,2 1,5 0,32	1,24 0,3 0,2 - 0,02 0,024
реп№ 62	Стр 105	Салат морковный	100гр	Морковь -100гр Изюм-10гр	1,30 0,18	0,1 -	7 7	33 27,6	10 -	0,06 0,0015	5 -	3,3 -	51 8	55 12,9	38 4,2	1 0,3

				Сахар -5 гр	-	-	4,95	18,7	-	-	-	-	-	-	-	-
				Масло растит -2,5гр		2,45		22,45								
				Общее	1,48	2,55	18,95	101,75	10	0,06	5	3,3	59	67,9	42,2	1,3
		Хлеб ржано-пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
№358	Стр 262	Кисель	200гр	Кисель плодово-ягодный-30	0,12	-	26,85	101,4	-	-	-	-	-	-	--	-
				Общее за ужин	23,25	39,3	113,62	876,34	13,14	0,9	11,75	12,21	154,26	527,7	163,07	5,58
				Общее за 12 день	105,34	115,79	427,56	3153,98	16,95	2,2	94,05	37,49	1529,62	2172,9	553,29	31,65

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.

День тринадцатый- суббота

Стр 166 № реп 177	1 завтрак	Каша рисовая молочная	250гр	Рис -20 Молоко 3,2%-100 Сахар -10 Масло сливоч72,5%-10	2,4 2,8 - 0,13	1,06 3,2 - 7,25	13,86 4,7 9,9 0,09	66,8 58 37,4 66,1	- 0,02 - 0,08	0,12 0,02 - 0,001	- 0,6 - -	0,8 0,06 - 0,22	5,4 124 - 2,4	46,6 92 - 2	20,2 14 - 0,3	0,24 0,1 - 0,02
				общее	5,33	11,51	28,55	228,3	0,1	0,14	0,6	1,08	131,8	140,6	34,5	0,36
Стр8 3 №3		Бутерброд с сыром	80гр	Масло сливочное -10 Хлеб пшеничный -50 Сыр « российский» -20	0,13 4,1 4,68	7,25 0,75 6	0,09 26,6 -	66,1 123,5 74,2	0,08 - 0,05	0,001 0,08 0,008	- - 0,32	0,22 1,9 0,08	2,4 22,5 200	2 48,5 108,8	0,3 18,5 9,4	0,02 0,8 0,1
		.		общее	8,91	14	26,69	263,8	0,13	0,09	0,32	2,2	224,9	159	28,2	1
№38 2	Стр 272	Какао на молоке	200гр	Какао»Золотой ярлык»-3,5 Молоко 3,2%-180 Сахар -10	5,04	5,76	8,46 9,9	104,4 37,4	0,036	0,036	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
				Общее	5,04	5,76	18,36	141,8	0,04	0,04	1,08	0,1	223,2	165,6	25,2	0,18
				1 завтрак	19,28	31,27	73,6	633,9	0,27	0,27	2	3,38	579,9	465,2	87,9	1,54
№37 6 стр 270	2 завтрак	Чай с сахаром	200гр	Чай-заварка-№375-50 Сахар -10 общее			9,9 9,9	37,4 37,4								
		Кондит изд	20гр	Кондитерское изделие-20 (готовое) печенье	1,5	2,36	4,72	83,4	-	0,02	-	-	4	13,8	2,6	0,2
Стр 253	№338	Фрукт свежий	180гр	Фрукт свеж -180 гр	0,72	-	20,34	82,8	0,05	0,02	23,4	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
				Общее за 2 завтрак	2,22	2,36	34,96	203,6	0,05	0,04	23,4	0,36	32,8	33,6	18,8	4,16
Стр 97	обед	Суп рыбный из консервов	250гр	Консервы «Сайра натуральная»-20гр Картофель-50 Пшено-10 Лук-30 Морковь-30 Масло растительное-2,5	4,57 1 1,2 0,51 0,39	5,83 0,05 0,29 - 0,03	- 9,85 6,93 2,85 2,1	70,75 41,5 33,4 12,9 9,9 22,45	- 0,01 0,015 - 2,7	- 0,06 0,062 0,016 0,02	- 10 - 3 1,5	- 0,5 0,84 0,06 1,008 1,86	- 5 2,7 10 15,3	- 29 23,3 17,4 16,5	- 11,5 10,1 4,2 11,4	- 0,45 - 0,2 0,3 -
				общее	7,67	8,69	21,73	190,92	2,71	0,14	14,5	4,27	33	86,2	37,2	0,95
№ 265	Стр 217	Плов с мясом	230гр	Говядина-60 Рис-50 Масло растительное-5 Лук-30	11,34 3,65 0,51	7,44 1 4,9 -	0,6 31,55 - 2,85	112,2 142 44,9 12,9	- - -	0,036 0,26 0,016	- - 3	0,36 2,0 3,7 0,06	5,4 33 10	118,8 164 17,4	12,6 48 4,2	1,56 0,6 - 0,2

				Морковь-30 Томатная паста-5	0,39 0,24	0,03 -	2,1 0,94	9,9 4,8	3 0,1	0,02 0,0035	1,5 2,25	1,008 -	15,3 3,9	16,5 3,4	11,4 1,5	0,3 0,02
				общее	16,13	13,37	38,04	326,7	3,1	0,34	6,75	7,13	67,6	320,1	77,7	2,68
Рец №21 0	Стр 184	Омлет натуральный	150гр	Яйцо куриное -40,0гр молоко 3,2%-50 Масло сливочное-10гр	5,08 1,4 0,13	4,6 1,6 7,25	0,28 2,35 0,09	62,8 29 66,1	0,14 0,01 0,08	0,03 0,01 0,001	- 0,3 -	0,8 0,03 0,22	22 62 2,4	74 46 2	21,6 7 0,3	1,08 0,05 0,02
				общее	6,61	13,45	2,72	157,9	0,23	0,04	0,3	1,05	86,4	122	28,9	1,15
№13 1	Стр 136	Зеленый горошек отварной	100гр	Зеленый горошек конс- 100гр	3	0,2	7	4,1	0,3	0,12	10	0,2	16	53	21	1
		Хлеб ржано- пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
стр26 2	№ 360	Кисель полуфабрикат	200гр	Кисель- 30	0,08	-	17,9	67,6	-	-	-	-	-	-	-	-
				Общее за обед	38,39	36,48	115,6	882,32	6,34	0,78	31,55	45,74	228,9	705,9	203,3	7,67
	Полдник	Йогурт 1,5%	200гр	Йогурт -200	10	3	7	140	0,02	0,06	1,2	-	248	190	30	3,2
№ 223	Стр 189	Запеканка творожно- манная	150гр	Творог 9%- 120 Молоко 3,2%-30 Манка- 10 сахар -5 изюм -10 Яйцо -5гр масло растительное -2,5	20,04 0,84 1,13 - 0,18 0,63 -	10,8 0,96 0,07 - - 0,57 2,45	1,56 1,41 7,33 4,95 7 0,035 -	187,2 17,4 32,6 18,7 27,6 7,85 22,45	0,006 0,006 - - - 0,02 -	0,048 0,006 0,014 - 0,015 0,003 -	0,6 0,18 - - - - -	0,24 0,018 0,25 - - 0,1 1,86	196,8 37,2 2,0 8 2,75	264 27,6 8,4 12,9 9,25	27,6 4,2 3,0 4,2 2,7	0,48 0,03 0,23 0,015 0,3 0,13 -
				общее	22,82	14,85	22,28	313,8	0,03	0,09	0,78	2,47	242,2	322,1	41,7	1,2
				Общее за полдник	32,82	17,85	29,28	453,8	0,05	0,15	1,98	2,47	490,2	512,1	71,7	4,4
№ 259	Стр 214	Ужин Картофель по- домашнему	230гр	Картофель-200 свинина -60гр лук -15гр масло растительн -2,5	4 8,76 0,255	0,2 19,8 - 2,45	39,4 0,48 1,425 -	166 213 6,45 22,45	0,04 - - -	0,24 0,3 0,008 -	40 - 1,5 -	- 0,315 0,02 1,86	20 4,2 4,65 -	116 98,4 8,7 -	46 12,6 2,1 -	1,8 0,93 0,12 -
				общее	13,02	22,45	41,31	407,9	0,04	0,55	41,5	2,2	28,85	223,1	60,7	2,85

№ реп 234	Стр 198	Рыбная тефтеля в сметанном соусе	100гр	Горбуша филе -80 Масло растит-2,5 лук -15 рис -10 сметана-10,0 мука -2,0	12,93 - 0,255 0,2 0,28 0,2	4,3 2,45 - 0,53 2 0,018	0,86 - 1,425 6,93 0,32 1,48	90,46 22,45 6,45 33,4 20,6 6,54	0,02 - - - 0,015 -	0,036 - 0,008 0,06 0,003 -	- - 1,5 - 0,03 -	- 1,86 0,03 0,4 0,05 -	29,54 - 4,65 2,7 8,6 0,36	- - 8,7 23,3 6 1,79	27,08 - 2,1 10,1 0,8 0,32	- - 0,12 0,12 0,02 0,024
				общее	13,865	9,29	11,02	179,9	0,04	0,11	1,53	2,34	16,31	39,79	40,4	0,28
№67 стр 106		Винегрет	150гр	Картофель-50гр лук-15 морковь-15 свекла -50 зеленый горошек конс,-10 огурец соленый -50 масло растительное -5гр	1 0,255 0,195 0,85 0,3 1,4	0,05 - 0,015 - 0,02 4,9	9,85 1,42 1,05 5,4 0,7 0,65	41,5 6,45 4,95 24 0,41 9,5 44,9	0,01 - 1,5 0,005 0,03	0,06 0,008 0,01 0,01 0,011	10 1,5 0,75 5 1	0,5 0,03 0,504 0,05 0,02 0,035 1,86	5 5 7,65 18,5 1,6 12,5	29 8,7 8,25 21,5 5,3 10	11,5 2,1 5,7 21,5 2,1 -	0,45 0,1 0,15 0,7 0,1 0,35 -
				Общее	3,97	4,99	19,07	131,71	1,55	0,1	18,25	2,99	50,25	82,75	42,9	1,85
		Хлеб ржано- пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
Стр 274	№389	Сок фруктовый	200г	Сок апельсиновый-200гр	0,14	-	26,6	110	0,1	0,08	80	-	36	26	-	0,6
				Общее за ужин	35,9	37,5	126,21	964,61	1,73	0,98	141,28	9,07	157,31	496,24	182,5	7,47
				Общее за 13 день	128,61	125,4 6	379,64	3138,2 3	8,44	2,22	200,21	29,47	1489,1 4	1747,8 4	564,2	25,24

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.

День четырнадцатый - воскресенье

№182 стр 171	1 завтрак	Каша геркулесовая молочная	250гр	Геркулес-20 Молоко 3,2%-180 Сахар -10 Масло сливочное72,5%-10 Общее	2,62 5,04 - 0,13 7,79	1,24 5,76 - 7,25 14,25	13,14 8,46 9,9 0,09 39,59	71 104,4 37,4 66,1 278,9	- 0,036 - 0,08 0,116	0,13 0,036 - 0,001 0,167	- 1,08 - - 1,08	0,48 0,1 - 0,22 0,8	10,4 223,2 - 2,4 236	72,6 165,6 - 2 240,2	28,4 25,2 - 0,13 53,73	1,56 0,18 0,03 0,02 1,89
Стр 83 №3		Белый хлеб с повидлом	50/40	Повидло -40 Хлеб пшеничный -50	0,16 4,1	- 0,75	26,12 26,6	98,8 123,5	- -	0,004 0,08	0,2 -	- 1,9	5,6 22,5	3,6 48,5	2,8 18,5	0,72 0,8
		.		общее	4,26	0,75	52,72	222,3	-	0,08	0,2	1,9	28,1	52,1	21,3	1,52
				общее	2,8	3,2	14,6	95,4	0,02	0,02	0,6	0,06	124	92	14	0,1
№ 209	Стр 184	Яйцо вареное	1шт	Яйцо куриное -40гр	5,08	4,6	0,28	62,8	0,14	0,03	-	0,8	22	74	21,6	1,08
№379 стр27 1		Кофейный напиток на молоке	200гр	Молоко 3,2% пастер фас. - 100 Кофейн.напиток— 4 сахарный песок - 10	2,8 - -	3,2 - -	4,7 9,9	58 37,4	0,02 - -	0,02 - -	0,6 - -	0,06 - -	124 - -	92 - -	14 - -	0,1
				общее	2,8	3,2	14,6	95,4	0,02	0,02	0,6	0,06	124	92	14	0,1
				Общее за 1 завтрак	19,93	22,8	107,2	659,4	0,28	0,3	1,88	3,56	410,1	458,3	110,6 3	4,59
№ 376	Стр 270 2 завтрак	Чай с сахаром	200гр	Чай-заварка-№375-50гр Сахар -10	- -	- -	- 9,9	- 37,4	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	-
		Печенье	25 гр	Печенье сахарное-25	1,87	2,95	5,9	104,25	-	0,02	-	0,87	5	17,25	3,25	0,2
№338	стр253	Фрукт свежий	200гр	Банан -200	3	-	44,8	182	0,24	0,08	20	4	16	56	84	1,2
				Общее за 2 завтрак	4,87	2,95	60,6	323,65	0,24	0,1	20	4,87	21	73,25	87,25	1,4
Стр 114 рец82	Обед	Борщ на курах со сметаной	250гр	Мясо кур охл. 1 сорт-50 Картофель-50 Капуста-50 Лук-30 Морковь -30 Свекла-50 Томат паста-5 Масло растит-2,5 Сметана 20%-10	9,1 1 0,9 0,51 0,39 0,85 0,24 - 0,28	9,2 0,05 - - 0,03 - - 2,45 2	0,35 9,85 2,7 2,85 2,1 5,4 0,94 - 0,32	112 41,5 14 12,9 9,9 24 4,8 22,45 20,6	0,035 0,01 0,03 - 3 3 0,1 - 0,015	0,035 0,06 0,03 0,016 0,02 0,01 0,01 0,0035 0,003	- 10 25 3 1,5 5 2,25 - 0,03	0,2 0,5 0,05 0,04 1,008 0,05 - 0,05	8 5 24 10 15,3 18,5 3,9 - 8,6	114 29 15,5 17,4 16,5 21,5 3,4 - 6	10,8 11,5 8 4,2 11,4 21,5 1,5 1,5 0,8	1,5 0,45 0,7 0,2 0,3 0,7 0,02 0,115 0,02
				общее	13,27	13,73	24,51	270,1	6,2	0,19	46,78	3,76	93,3	223,3	72,4	3,69

Стр 135	№128	Картофельное пюре	230гр	Картофель -250 Молоко 3,2%-25 Масло сливочное72,5%-5	5 0,7 0,065	0,25 0,8 3,62	49,25 1,17 0,045	207,5 14,5 33,05	0,05 - 0,04	0,3 - 0,0005	50 0,15 -	2,5 0,015 0,11	25 31 1,2	145 23 1	57,5 3,5 0,15	2,25 0,025 0,01
				общее	5,77	4,67	50,46	255,05	0,09	0,3	50,15	2,62	57,2	169	61,15	2,28
№ 139	Стр 140	Капуста тушеная	200гр	Капуста -250 Морковь -10 Лук-10 Сахар -5 Томат -паста — 5 масло растительное -5гр мука пшеничная -2гр	4,5 0,13 0,17 0,24 - 0,2	- 0,01 - - 4,9 0,018	13,5 0,7 0,95 4,95 0,94 - 1,48	70 3,3 4,3 18,7 4,8 44,9 6,54	0,15 1 - 0,1 - -	0,15 0,006 0,005 0,003 - -	125 0,5 1 2,25 - -	0,25 0,33 0,013 - - -	120 5,1 3,33 3,9 - 0,36	77,5 5,5 5,8 3,4 - 1,79	40 3,8 1,4 1,5 - 0,32	1,5 0,1 0,06 0,02 - 0,024
				Общее	5,24	4,93	22,52	152,54	1,25	0,16	128,7	0,54	132,7	93,99	47,02	1,7
№243	Стр 205	Сосиска отварная	100гр	Сосиски молочные-100	12,3	25,3	-	277	-	-	-	-	29	161	20	1,7
		Хлеб черный	50гр	Хлеб Дарницкий -50гр	3,5	0,55	20,15	96,5	-	0,1	-	1,1	18,5	89	27,5	1,3
Стр 274	№388	Напиток из шиповника	200гр	Шиповник сухой-20 Сахар -10	0,8		12 9,9	50,6 37,9	1,3	0,03	240	-	13,2	4	4	-
				общее	0,8	-	21,9	88,5	1,3	0,03	240	-	13,2	4	4	-
				Общее за обед	40,88	49,18	139,54	1139,6 9	8,84	0,78	465,63	8,02	335,2	740,29	232,0 7	10,67
		Полдник														
№ 349	стр258	Компот из сухофруктов	200гр	Сухофрукты -15 Сахар -10	0,2 -	- -	11,5 9,9	15,6 37,9	0,02	-	0,3		16,65	11,55	9	-
				общее	0,2	-	21,4	53,5	0,02	-	0,3	-	16,65	11,55	9	-
№ Рец 406	Стр 284	Выпечка домашняя	100гр	Мука пшеничная -50гр Сахарный песок-5 Молоко 3,2%-30гр Дрожжи прессованные-3 Масло растительное-2,5гр Яйцо-5гр Повидло -20гр	5,15 0,84 0,63 0,08	0,45 0,96 2,45 0,57 -	37,1 4,95 1,41 0,035 7,85 13,06	163,5 18,7 17,7 22,45 7,85 49,4	- 0,006 0,02 0,002	0,075 0,006 0,003 0,002	- 0,18 - 0,1	1,25 - 0,018 1,86 0,1 -	9 37,2 2,75 2,8	43 27,6 9,25 1,8	8 4,2 2,7 1,4	0,6 - 0,3 - 0,13 0,36
				общее	6,7	4,43	56,55	279,6	0,03	0,09	0,28	3,23	51,75	81,65	16,3	1,39
				Общее за полдник	6,9	4,43	77,95	333,1	0,05	0,09	0,58	3,23	68,4	93,2	25,3	1,39
		Ужин														
№ 202	стр 180	Макароны отварные	180гр	Рожки- 50 Масло сливочн.-72,5%-10	5,2 0,13	0,45 7,25	37,5 0,09	166 66,1	- 0,08	0,09 0,001	-	1,05 0,22	9 2,4	43,5 2	8 0,3	0,6 0,02
				общее	5,23	7,7	37,59	232,1	0,08	0,09		1,27	11,4	45,5	8,3	0,62

Стр 220 №269		Биточки особые	100гр	Свинина -70 Хлеб пшеничный-20 Масло растительное -5	11,68 1,64	26,4 0,3 4,9	0,64 10,64	284 49,4 44,9	-	0,4 0,032	-	0,42 0,76 1,86	5,6 9	131,2 19,4	16,8 7,4	1,24 0,32 -
				Общее	13,32	31,6	11,28	378,3	-	0,43	-	3,04	14,6	150,6	24,2	1,56
№ 50	Стр 101	Салат из свеклы с чесноком	100г	Свекла-150 Чеснок- 2 Масло растительное-2,5	2,55 0,13	- - 2,45	16,2 0,42	72 2,12 22,45	0,02 сл	0,03 сл	15 0,2	0,15 - 1,86	55,5 1,8	64,5 2,8	64,5 0,6	2,1 0,04 -
				общее	2,68	2,45	16,62	96,57	0,02	0,03	15,2	2,01	57,3	67,3	65,1	2,14
№71	Стр108	Помидор свежий	100гр	Помидор парниковый-100	0,6	-	2,9	14	0,5	0,04	20	0,4	8	35	-	0,5
		Хлеб ржано- пшенич	70гр	Хлеб Дарницкий -70	4,9	0,77	28,21	135,1	-	0,14	-	1,54	25,9	124,6	38,5	1,89
№358	Стр 262	Кисель	200гр	Кисель плодово-ягодный-30 Сахар -5	0,12	-	26,85 4,95	101,4 18,95	-	-	-	-	-	-	--	-
				Общее	0,12		31,8	120,35								
				Общее за ужин	26,85	40,07	168,47	953,97	0,6	0,73	35,2	8,26	117,2	423	136,1	6,71
				Общее за 14 день	99,43	119,4 3	553,76	3409,8 1	10,01	2	523,29	27,94	960,6	1788,0 4	591,3 5	24,76

Диетсестра _____ / Артеменко Г.М.