

Утверждаю: _____

Основное (организованное) десятидневное меню

**для дошкольных образовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования
с длительностью пребывания 12 часов для учащихся в возрасте 3 до 7 лет**

(для пищеблоков полного цикла)

Сезон осень-зима.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
под редакцией В.Т. Лапиной «Москва» 2007 г.

Основное (организационное) десятидневное меню для дошкольных образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
(дошкольные учреждения с длительностью пребывания 12 часов)
3-7 года Осенне-зимний период
Для пищеблоков полного цикла

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход, г/л	3-7 лет	Кал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (мкг/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Мg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	I (мг/сут)	Se (мг/сут)	Fl (мг/сут)
	Завтрак																			
С6.Первая 2001г. № 98	Каши рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	184,4100	4,5100	7,6000	24,5000	0,8000	0,0400	0,0100	47,2000	0,0960	140,3000	11,4000	21,8000	0,2980	23,5200	0,0100	0,0100	0,0000	
ПВ	Битон в/с	1/30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000	0,0000	0,0300	0,0080	0,0000	0,0000	5,7000	120,0000	6,3000	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000	
С6.Москва 2004г. № 97	Сыр (горючий)	1/15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000	0,0000	0,0024	0,0040	26,8500	0,1050	26,2600	61,8000	10,2000	0,0200	21,5000	0,0000	0,0024	0,0000	
С6.Первая 2001г. №249	Кавказ с молоком и сахаром	1/150	88,3300	3,0900	3,0900	12,0900	0,0000	0,0500	0,0000	30,0000	0,0680	129,1500	133,8000	1,8500	0,8500	26,9100	0,0100	0,0002	0,0400	
	Итого завтрак		389,5200	13,1500	13,8400	53,0900	0,8000	0,1224	0,0220	104,0500	0,2690	301,4100	327,0000	40,1500	1,4000	99,5300	0,0200	0,0126	0,0400	
ПВ	2.завтрак																			
	Кисломолочный напиток	1/120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000	0,6200	0,0300	0,0150	22,0000	0,0500	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200	
	Итого завтрак:		479,5200	15,1500	15,4400	69,9900	1,4200	0,1524	0,0370	126,0500	0,3190	480,4100	418,0000	41,5500	1,5000	113,5300	0,0290	0,0144	0,0600	
С6.Первая 2001г. №15	Салат на свежих огурцах	1/50	29,4400	0,9000	2,1600	1,6000	4,1000	0,0100	0,0160	32,8000	0,0000	15,5000	13,5000	12,4000	0,1600	19,6000	0,0100	0,0000	0,0200	
С6.Первая 2001г. № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы	1/150/10	88,5000	3,4000	3,3000	11,3000	20,1000	0,3000	0,0720	72,0100	0,0360	40,7500	6,0400	103,0000	0,6500	27,7700	0,0073	0,0010	0,0410	
С6.Первая 2001г. № 172	Тфтели на говядине в молочном соусе	1/70/15	154,6000	10,2700	11,6800	2,1000	0,0240	0,0170	0,0049	5,6600	9,2500	26,1500	17,4700	12,5000	0,3400	18,2400	0,0028	0,0000	0,0320	
С6.Первая 2001г. № 219	Картофельное пюре	1/130	137,2200	4,2500	5,9000	16,7800	14,3000	0,1100	0,1000	59,0900	0,0080	33,4400	4,9600	2,8300	0,9000	6,3800	0,0060	0,0004	0,0340	
ПВ	сок фруктовый	1/150	112,0667	3,2033	2,7667	18,5833	2,2000	0,0458	0,0125	0,0042	0,0000	7,9167	27,0833	5,4167	0,0000	3,8333	0,0000	0,0000	0,0000	
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0860	0,1000	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000	
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	5,7500	20,0000	33,2500	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000	
	Итого обед:		639,4667	26,1483	26,9267	73,1333	40,7240	0,5948	0,3204	169,6842	9,2940	141,7567	119,0853	161,3967	3,0100	156,5733	0,0261	0,0314	0,1270	
	Подлинка																			
С6.Первая 2001г. № 269	Булочка "Васеушка"	1/50	134,4800	3,8500	3,3200	22,3000	0,0000	0,0550	0,0150	0,0050	0,0000	9,5000	32,5000	6,5000	0,6000	4,6000	0,0000	0,0000	0,0000	
С6.Первая 2001г. № 255	Молоко кипяченое	1/200	125,5200	5,4000	7,6000	8,8800	0,0000	0,0600	0,1800	39,6000	0,0000	240,0000	42,0000	12,5000	0,1500	36,2000	0,0000	0,0036	0,0000	
	Итого подлинка:		260,0000	9,2500	10,9200	31,1800	0,0000	0,1150	0,1950	39,6000	0,0000	259,5000	74,5000	19,0000	0,7500	40,8000	0,0000	0,0036	0,0000	
	Ужин																			
С6. Москва 2001г. № 317	Запеканка рисовая со свежими подливами	1/150	163,1000	6,6000	2,3000	29,0000	0,0000	0,0660	0,1500	120,9000	0,0550	140,0000	106,5000	45,0000	2,0800	3,2000	0,0080	0,01500	0,0250	
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000	
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0860	0,1000	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000	
С6.Первая 2001г. № 241	Контроль на сыроструктур	1/150	97,3400	0,4000	0,0000	21,8100	0,2700	0,0041	0,0130	136,3600	0,0000	17,1800	14,5000	1,5000	0,3200	30,5400	0,0000	0,0000	0,0000	
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	47,4600	0,4200	0,4200	10,5000	0,0000	0,0200	0,0000	5,2000	0,0000	16,8400	11,5700	9,4700	2,2000	29,2600	0,0020	0,0003	0,0004	
	Итого ужин		426,0400	11,5400	3,8400	83,8800	10,7700	0,1821	0,0290	262,6400	0,0550	198,0200	181,5700	81,2200	5,5600	143,2500	0,0100	0,0153	0,0334	
Итого за 1 день			1805,0267	62,0883	57,1267	258,1833	52,9140	1,0433	0,8504	597,9792	9,6680	1075,6867	794,1333	303,1667	10,8200	454,1533	0,0051	0,0047	0,2304	

Детль 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выгот. 7 д.	3	Б	Ж	У	С	В1	В2	А	В	Са	Р	Мg	Fe	К	I	Se	Pt
	Завтрак		Ккал (ккал/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
С6.Пермь 2001г. №93	Каши овсяная из "Горюха" жидкая с маслом сливочным	1120015	99,1600	2,1000	5,6400	10,0000	0,0000	0,1100	0,0110	14,2500	0,0330	102,3000	41,3000	13,2000	1,0400	18,5100	0,0060	0,0001	0,0650
С6.Пермь 2001г. №254	Линкор с молоком	11160	71,3200	1,1200	1,2800	13,8300	0,0000	0,0320	0,0011	17,1100	0,0420	98,6000	71,3800	11,200	0,0830	21,4500	0,0066	0,0000	0,0940
ПВ	Повидло фруктовое	1110	26,0000	0,0000	0,0000	6,3000	0,0400	0,0430	0,0033	0,0000	0,0000	7,3000	12,5000	4,0000	0,2800	16,6000	0,0000	0,0003	0,0005
ПВ	Битон в/с	1130	77,1000	2,2300	0,9000	15,0000	0,0000	0,0300	0,0080	0,0000	0,0000	5,7000	120,0000	6,3000	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000
ПВ	Итого завтрак		273,5800	5,4700	7,8200	45,3300	0,0400	0,2150	0,0234	31,6600	0,0730	213,9000	245,1800	24,6200	1,6450	84,1600	0,0126	0,0004	0,1595
	Кефиромолочный напиток	11120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000	0,6200	0,0300	0,0150	22,0000	0,0500	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
	Обед		363,5800	7,4700	9,4200	62,2300	0,6600	0,2450	0,0384	53,6600	0,1250	392,9000	336,1800	26,0200	1,7450	98,1600	0,0216	0,0022	0,1795
С6.Пермь 2001г. № 19	Салат из свежих и моркови	1150	15,2100	0,1500	1,2100	0,9300	3,0000	0,0180	0,0190	622,6000	0,0000	14,9600	24,6600	30,7000	0,2800	21,3300	0,0260	0,0000	0,0200
С6.Пермь 2001г. № 33	Рассольник ленинградский со сметаной	115015	137,3820	3,0130	6,7700	16,1000	6,0000	0,0400	0,0540	277,7200	0,0000	15,9000	50,5900	14,7000	0,5000	23,5400	0,0029	0,0000	0,0027
С6.Пермь 2001г. № 77	Рагу из овощей	11130	281,4000	1,2800	19,3200	25,6000	2,9800	0,0063	0,0005	94,5400	19,6000	27,3700	16,3000	2,6000	0,6000	28,2400	0,0027	0,0000	0,0200
С6.Пермь 2001г. №181	Куряти отварная с маслом сливочным	117015	194,6800	12,3000	15,6800	1,0900	2,8000	0,0390	0,0090	8,8000	7,6000	14,2000	33,0000	12,4000	0,7000	12,0000	0,0078	0,0020	0,0028
С6.Пермь 2001г. №238	Напиток из ягодных облепихи	11140	60,6200	0,2800	0,1400	14,5600	12,4100	0,0120	0,0098	9,2400	0,0000	12,8300	6,4400	4,7700	0,1500	52,8600	0,0003	0,0000	0,1120
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1125	58,8300	2,0000	0,2500	12,1500	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
ПВ	Хлеб ржаной	1125	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0260	0,1000	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого обед:		806,9320	21,1430	44,2400	81,0500	27,1900	0,2273	0,2073	108,0200	27,2000	108,3800	180,9900	90,4200	3,1900	218,7200	0,0397	0,0020	0,1575
С6. Москва 2004 № 654	Кисель из плодов шиповника	11200	96,1800	0,5500	0,2200	23,0000	17,8800	0,0080	0,0310	113,4000	0,0000	40,5500	28,4000	17,1800	0,4800	68,6600	0,0000	0,0020	0,2000
ПВ	Печенье овсяное	1150	306,0000	6,0000	18,0000	30,0000	0,0000	0,0800	0,0090	5,0000	0,0000	120,0000	38,0000	0,0000	0,0500	7,0000	0,0000	0,00038	0,0000
	Итого полдник:		402,1800	6,5500	18,2200	53,0000	17,8800	0,0880	0,0400	118,4000	0,0000	160,5500	66,4000	17,1800	0,5300	75,6600	0,0000	0,0024	0,2000
С6.Пермь 2001г. №192	Рисе припущенный	11110	103,4500	3,8600	1,6900	18,2000	0,0000	0,0065	0,1600	0,0000	0,0000	65,0000	0,0000	0,0000	0,0500	0,0000	0,0000	0,1500	
С6.Пермь 2001г. № 134 С6. Пермь 2001 г №228	Терфени рыбные (минтай) с соусом томатным	1170110	131,5000	9,1000	6,3000	9,6000	3,3600	0,0014	0,0200	5,3200	0,0000	18,7600	49,8400	12,3000	0,0450	14,4200	0,0000	0,0000	0,2900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1125	58,8500	2,0900	0,2500	12,1500	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
ПВ	Хлеб ржаной	1125	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0260	0,1000	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000
ПВ	Фрукты свежие (банан)	11100	94,5600	1,4700	0,5200	21,0000	10,5700	0,0430	0,0520	21,0500	0,0000	8,1200	25,4700	4,4200	0,6000	40,7000	0,0520	0,00011	0,0023
С6.Пермь 2001г. №263	Чай с сахаром	11110	49,5900	0,2000	0,1100	11,9000	0,0000	0,0090	0,0000	0,0000	0,0000	6,0000	4,0000	3,0000	0,4000	12,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Итого 2 дня	Итого ужин		496,5400	18,7500	19,7400	83,4700	13,8800	0,1629	0,3470	26,4900	6,2000	122,1800	133,3100	44,9700	2,0550	147,8700	0,0583	0,0001	0,4423
			2069,2320	53,9130	51,6300	279,7500	59,6100	0,7232	0,6327	1206,5700	33,5250	784,0100	710,5800	178,5900	7,5200	540,4100	0,1196	0,0067	0,9793

[illegible]

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход, г. п.	З.	Кал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (мг/сут)	В (мг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Ме (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	І (мг/сут)	Se (мг/сут)	Fr (мг/сут)
С6.Пермь 2001 г. № 90	Запеканка молочная жидкая с маслом сливочным	11200/5	175,3000	6,0400	7,0600	21,9000	0,0000	0,0660	0,0022	0,0022	49,2800	0,0780	178,6500	112,3000	21,5000	0,2200	91,4600	0,0128	0,0095	0,0000
С6.Москва 2004 г. № 97	Батон в/с	1130	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000	0,0000	0,0300	0,0080	0,0000	0,0000	0,0000	5,7000	120,0000	6,3000	0,2400	27,6000	0,0090	0,0090	0,0000
С6.Москва 2004 г. № 260	Чай с молоком и сахаром	11150	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000	0,0000	0,0024	0,0040	0,0040	26,8500	0,1050	26,2600	61,4000	10,210,2	0,0300	21,5000	0,0090	0,00290	0,0000
Итого 1 завтрак			355,0900	2,0900	1,6800	9,9000	0,0000	0,0110	0,1300	0,0075	0,0000	0,0000	83,8500	111,4400	5,4700	0,8200	31,3600	0,0015	0,0002	0,1100
С6.Пермь 2001 г. № 18	2 завтрак		355,0900	13,6800	11,8900	48,3400	0,0000	0,1094	0,1442	0,1442	76,1375	0,1530	294,4600	405,5400	33,2700	1,3000	171,9200	0,0143	0,0036	0,1100
С6.Пермь 2001 г. № 41	Кисломолочный напиток	11120	90,0000	2,0000	1,6000	16,5000	0,6200	0,0500	0,0150	0,0150	22,0000	0,0700	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
С6.Пермь 2001 г. № 178	Обед		445,0900	15,6800	13,4900	65,2400	0,6200	0,1394	0,1592	0,1592	98,1175	0,2330	473,4600	496,5400	34,6700	1,4000	186,9200	0,0233	0,0054	0,1300
С6.Пермь 2001 г. № 18	Салат из свежих помидоров	1150	54,8900	0,5100	5,0500	1,8500	9,2000	0,0017	0,0500	0,0500	70,0000	0,0000	12,0300	11,9500	18,2000	0,8700	0,4300	0,0830	0,0005	0,0830
С6.Пермь 2001 г. № 41	Суп картофельный с рыбными консервами (с/б/р)	1140/20	95,3400	2,7300	7,1000	5,1300	1,4100	0,0120	0,0570	0,0570	85,6100	0,0000	13,9200	13,0330	16,8000	0,1500	26,6400	0,0010	0,0000	0,0160
С6.Пермь 2001 г. № 178	Котлеты, биточки мясные на курице	1170/5	159,0400	4,6200	12,3200	7,4200	2,2600	0,0430	0,0250	0,0250	4,4800	8,3200	13,5800	14,0700	5,0400	0,0070	1,9800	0,0042	0,0095	0,0670
С6.Пермь 2001 г. № 204	Картофель отварной	11130	133,5400	2,7100	5,1000	19,2000	0,0000	0,1000	0,0780	0,0780	3,9000	0,0000	15,6000	70,2000	2,8600	0,8000	36,3700	0,0000	0,0004	0,0900
С6.Пермь 2001 г. № 204	Сок фруктовый	11140	61,8600	1,0100	0,1400	14,1400	2,1000	0,0140	0,0140	0,0140	0,0000	0,0000	9,8000	9,8000	1,3400	0,0000	11,3200	0,0000	0,0000	0,0000
С6.Пермь 2001 г. № 204	Хлеб ржаной	1125	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0860	0,1000	0,1200	0,0000	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000
С6.Пермь 2001 г. № 204	Хлеб пшеничный 1 сорт	1125	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
С6.Москва 2001 № 215	Итого обед		622,3100	15,7000	50,8300	70,5100	14,9700	0,2827	0,2090	0,2090	164,1100	8,3200	169,0530	73,7500	4,3270	157,4900	0,0882	0,0014	0,1660	
С6.Москва 2001 № 215	Полдник	11200	184,0300	1,3500	0,3500	43,2200	13,0000	0,0430	0,0550	0,0550	25,8000	0,0000	75,2000	83,0000	9,8000	1,9100	118,0000	0,0010	0,0005	0,0160
С6.Москва 2001 № 215	Кисель из смородины	1150	96,0000	0,0000	0,0000	24,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	2,0000	2,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
С6.Москва 2001 № 215	Итого полдник:		280,0300	1,5500	0,5500	67,2200	13,0000	0,0430	0,0550	0,0550	25,8000	0,0000	77,2000	85,0000	9,8000	1,9100	118,0000	0,0010	0,0005	0,0160
С6.Москва 2001 № 215	ужин																			
С6.Пермь 2001 г. № 119	Запеканка пшеничная с творогом с молочным соусом	11180/20	303,2000	16,8000	12,0000	32,0000	0,0000	0,1200	0,0480	0,0480	80,0000	0,1900	211,3900	17,2100	35,0000	1,3800	40,7800	0,0060	0,0120	0,0091
С6.Пермь 2001 г. № 256	Напиток из шолов	11100	10,9000	0,2000	0,1000	2,3000	4,7000	0,0030	0,0014	0,0014	38,9000	0,0000	5,7100	0,8000	1,7600	0,1430	3,3300	0,0000	0,0000	0,0770
С6.Пермь 2001 г. № 256	Фрукты свежие (груши)	11100	45,8400	0,4200	0,3200	10,3200	5,2600	0,0200	0,0300	0,0300	2,1000	0,0000	20,0000	16,8400	1,2600	2,3000	100,0000	0,0000	0,0000	0,0100
С6.Пермь 2001 г. № 256	Хлеб пшеничный 1 сорт	1125	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
С6.Пермь 2001 г. № 256	Хлеб пшеничный 1 сорт	1125	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0860	0,1000	0,1200	0,0000	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000
С6.Пермь 2001 г. № 256	Итого ужин		185,1000	54,4700	58,4100	270,3600	38,5500	0,7301	0,1716	0,1716	409,1675	8,7130	390,6900	835,4130	181,4900	12,4200	686,2700	0,1125	0,0193	0,4081

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	высн. 7 д.	З- Калл (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (мг/сут)	В (мг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Мг (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	І (мг/сут)	Se (мг/сут)	Fr (мг/сут)
СБ.Пермь 2001г. №99	Завтрак																		
СБ.Пермь 2001г. №99	Каши ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	1200,5	130,7600	4,2600	6,2800	19,2000	0,0000	0,0000	0,0720	23,6000	0,0360	190,0000	160,3000	30,3000	0,0075	16,4000	0,0037	0,0004	0,1730
СБ.Пермь 2001г. №99	Ватоп. в/с	1130	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000	0,0000	0,0300	0,0080	0,0000	0,0000	5,7000	120,0000	6,3000	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №99	Пюре картофельное	1110	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000	0,0000	0,0430	0,0033	0,0000	0,0000	7,3000	12,5000	4,0000	0,2800	16,6000	0,0000	0,0003	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №249	Какао с молоком и сахаром	1160	94,3300	3,2000	3,2000	12,8900	0,0000	0,0450	0,0170	34,0000	0,0680	146,3700	151,6400	2,1000	0,8300	28,7000	0,0104	0,0002	0,0430
Итого 1 завтрак			344,1900	9,8000	10,4700	53,6900	0,0000	0,2080	0,1003	57,6000	0,1040	349,3700	444,4400	42,7000	1,3775	89,3000	0,0141	0,0009	0,2160
СБ.Пермь 2001г. №4	2. Завтрак																		
СБ.Пермь 2001г. №4	Кисломолочный напиток	1120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000	0,6200	0,0300	0,0150	22,0000	0,0500	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
СБ.Пермь 2001г. №4	Итого завтрак:		434,1900	11,8000	12,0700	70,5900	0,6200	0,2380	0,1153	79,6000	0,1540	528,3700	535,4400	44,1000	1,4775	103,3000	0,0231	0,0027	0,2360
СБ.Пермь 2001г. №4	Обед																		
СБ.Пермь 2001г. №4	салат из белоочечной капусты с морковью	1150	116,4400	1,3600	8,4000	8,5500	11,0000	0,0160	0,0400	205,3300	0,0000	21,0000	17,4500	4,8000	0,1800	23,0000	0,0017	0,0000	8,1000
СБ.Пермь 2001г. №39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1140,20	85,4400	2,7000	4,1600	9,3000	4,9200	0,0610	0,0610	246,1500	0,0200	12,6700	58,2100	14,0600	0,7000	23,0700	0,0036	0,0000	0,0240
СБ.Пермь 2001г. №57	Курица в соусе с томатом	1170	174,3200	9,2000	13,6000	3,7800	1,4000	0,0390	0,1020	2,5200	0,0000	17,8500	80,2200	5,6000	0,8000	27,2600	0,0000	0,0001	0,0810
СБ.Пермь 2001г. №179	Каши перловая раскатанная	1130	102,7500	3,5100	0,9900	21,3000	0,0000	0,0320	0,0180	0,0000	0,0000	25,4800	12,0900	3,2500	0,5400	6,3700	0,0000	0,0000	0,1300
СБ.Пермь 2001г. №638	Компот из яблок	1140	43,6800	0,2800	0,0000	10,6400	0,0000	0,0190	0,0700	0,0000	9,5500	0,0000	0,0000	0,0000	0,2100	8,1200	0,0000	0,0000	0,1200
СБ.Пермь 2001г. №638	Хлеб пшеничный 1 сорт	1125	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №638	Хлеб ржаной	1125	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0860	0,1000	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №638	Итого обед:		640,2700	21,1700	27,6700	76,6400	17,3200	0,2790	0,4660	454,1200	9,5700	101,0800	217,9700	52,9660	3,3900	168,6700	0,0053	0,0001	8,4550
СБ.Пермь 2001г. №267	Витаминизированный суп	1150,10	159,1600	3,7600	5,8800	22,8000	0,0000	0,4200	0,2200	27,9000	0,0000	46,8000	21,5000	0,0000	0,3400	0,0000	0,0000	0,0000	0,0120
СБ.Пермь 2001г. №264	Чай без сахара	1190	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	1,9000	5,7000	0,0000	70,3000	0,0000	0,0000	0,7000
СБ.Пермь 2001г. №264	Итого полдник:		159,1600	3,7600	5,8800	22,8000	0,0000	0,4200	0,2200	27,9000	0,0000	46,8000	21,5000	5,7000	0,3400	70,3000	0,0000	0,0000	0,7120
СБ.Пермь 2001г. №333	Макаронные запеканки с сыром	11150	218,2000	6,5000	5,8000	35,0000	0,0063	0,0530	0,1660	0,0000	0,0460	228,7500	13,7500	1,3700	0,0010	8,6200	0,0061	0,00050	1,2700
СБ.Пермь 2001г. №241	Компот из сухофруктов	11150	63,1492	0,2933	0,0000	15,9940	0,1980	0,0029	0,0055	99,9973	0,0000	12,5987	14,5000	1,5000	0,2200	22,3960	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №241	Фрукты свежие (облоки)	11100	46,6600	0,4200	0,4200	10,3000	0,0000	0,0000	0,0000	5,2600	0,0000	16,8400	11,5700	9,4700	2,2000	29,2600	0,0029	0,0003	0,0064
СБ.Пермь 2001г. №241	Хлеб ржаной	1125	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0860	0,1000	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №241	Хлеб пшеничный 1 сорт	1125	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №241	Итого ужин:		447,6492	11,3333	7,3400	84,0040	0,2043	0,1679	0,2045	105,3773	0,0460	282,1887	91,8200	37,5900	3,3810	141,0260	0,0081	0,0008	1,2784
Итого за 5 дней			1685,2692	48,0633	52,9000	254,0940	26,6443	1,1049	1,0438	666,9973	9,7700	958,3887	868,6300	140,3500	8,8883	481,2960	0,0305	0,0036	10,6814

№ рецепта, борщик	Наименование блюда	выход, г. д.	З- Кал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (мг/сут)	В (мг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Мg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	l (мг/сут)	Se (мг/сут)	Et (мг/сут)
СБ.Пермь 2001г. №84	Запеканка "Дружба" с мясом свиным	11200/5	220,6400	6,2600	9,6000	22,3000	1,4800	0,0960	0,0023	60,8000	0,1100	1177,6000	130,6000	22,3000	0,4300	25,2000	0,1800	0,0005	0,0330
СБ.Пермь 2001г. №96	Биток в/о	1130	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000	0,0000	0,0300	0,0800	0,0000	0,0000	5,7000	120,0000	6,3000	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №234	Масло сливочное (порционный)	1110	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000	0,0000	0,0100	0,0120	45,0000	0,1300	2,4000	3,0000	0,0300	0,0200	3,0000	0,0000	0,0001	0,0002
итого 1 завтрак	Цикорий с молоком	11160	71,3200	1,1200	1,2800	13,8300	1,0800	0,0330	0,0011	17,4100	0,0420	98,6070	71,3600	1,1200	0,0830	21,4500	0,0060	0,0000	0,0040
СБ.Пермь 2001г. №2	2. завтрак		415,5600	9,7300	19,0800	51,2300	0,1680	0,0954	0,0954	123,2100	0,2820	284,3070	324,9600	29,7700	0,7750	77,2300	0,1860	0,0006	0,1472
СБ.Пермь 2001г. №2	Кисломолочный напиток	11120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000	0,6200	0,0300	0,0150	22,0000	0,0500	119,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
СБ.Пермь 2001г. №2	Итого завтрак:		505,5600	11,7300	20,6800	68,1300	3,1800	0,1180	0,1104	145,2100	0,3320	463,3070	415,9600	31,1700	0,8750	91,2300	0,1950	0,0024	0,1672
СБ.Пермь 2001г. №2	Обед	1150	70,8200	0,5600	5,0600	5,7600	9,1000	0,0133	0,0180	45,3000	0,0000	15,3300	10,2000	10,6000	0,2500	21,3000	0,0100	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №36	Суп картофельный с бобовыми, куриней и грибами	11150/10/20	94,3000	4,2500	2,5400	13,6100	4,3000	0,0980	0,0490	36,9200	0,0000	24,2400	85,2900	38,1000	1,4000	43,9300	0,0039	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №43	Минтай тушеный в сметанном соусе	1170	53,3600	6,6700	2,4000	1,2700	0,0000	0,0400	0,0430	14,1000	8,3500	22,2400	21,3000	3,8000	0,0028	5,8500	0,0071	0,0007	0,3400
СБ.Пермь 2001г. №194	Макароны отварные	11100	140,6900	3,6800	3,5300	23,5500	0,1500	0,4300	0,1300	80,0000	0,0000	153,1480	0,0000	11,9000	0,9500	6,9000	0,0040	0,0005	0,0100
СБ.Пермь 2001г. №257	Напиток из смородины	11150	87,1500	0,3000	0,1500	21,1500	6,0000	0,0120	0,0130	5,4000	0,0000	18,5200	11,7000	11,3700	0,3300	120,1200	0,0032	0,0000	0,0900
СБ.Пермь 2001г. №257	Хлеб пшеничный 1 сорт	1125	58,8500	2,0000	0,2300	12,1500	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №257	Хлеб ржаной	1125	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0860	0,1080	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №257	Итого обед:		565,9600	19,5800	14,8000	88,1100	19,5500	0,7053	0,3680	181,8400	8,3500	257,4700	178,4900	101,2200	3,8928	278,8500	0,0282	0,0008	0,4500
СБ.Пермь 2001г. №255	Полдник																		
СБ.Пермь 2001г. №255	Молоко кипяченое	11200	125,5200	5,4000	7,6000	8,8800	0,0000	0,0600	0,1800	39,6000	0,0000	240,0000	42,0000	12,5000	0,1500	36,2000	0,0000	0,0036	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №274	Булочка "Похляшка"	1150	175,0000	3,6000	7,8000	22,6000	0,0000	0,0550	0,0150	0,0050	0,0000	9,5000	32,5000	6,5000	0,6000	4,6000	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №274	Итого полдник:		300,5200	9,0000	15,4000	31,4800	0,0000	0,1150	0,1950	39,6050	0,0000	249,5000	74,5000	19,0000	0,7500	40,8000	0,0000	0,0036	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №238	Ужин																		
СБ.Пермь 2001г. №238	Плов из отварной птицы	11150	223,2000	15,2000	8,0000	23,1000	0,8500	0,0700	0,0530	32,8700	0,0000	0,0000	19,5000	42,8000	0,0012	24,6200	0,0063	0,0005	0,0613
СБ.Пермь 2001г. №238	Друстка свежая (банин)	11100	94,5600	1,4700	0,5500	21,0000	10,5200	0,0430	0,0520	21,0500	0,0000	8,4200	29,4700	4,4200	0,6000	40,7000	0,0520	0,0001	0,0023
СБ.Пермь 2001г. №236	Напиток из плодов	11150	16,5300	0,3000	0,1500	3,4500	7,0500	0,0045	0,0021	58,3500	0,0000	8,5650	1,2000	2,6400	0,2145	4,9950	0,0000	0,0000	0,1155
СБ.Пермь 2001г. №236	Хлеб ржаной	1125	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0860	0,1000	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №236	Хлеб пшеничный 1 сорт	1125	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0860	0,1000	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №236	Итого ужин		406,1500	21,0900	9,7900	70,3300	18,4200	0,2295	0,2221	112,3900	0,0000	40,9850	104,1700	75,1100	1,7757	151,0650	0,0583	0,0006	0,1791
СБ.Пермь 2001г. №236	Итого за 6 дней		1776,1900	61,4000	60,6700	258,0400	11,1500	1,2378	0,8955	479,0450	8,6820	1011,2620	769,1200	226,5000	7,2935	561,9050	0,2815	0,0074	0,7963

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	взвешивание г. п.	З	Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (мкг/сут)	В (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	I (мг/сут)	Se (мг/сут)	Fr (мг/сут)
СБ.Пермь 2001г. №91	Завтрак	1200/5	126,0300	4,1800	4,5900	17,0000	0,0000	0,1300	0,0025	27,6000	0,0690	170,0000	192,9000	24,1960	0,8000	27,7500	0,1200	0,0002	0,0000	0,0180
СБ.Москва 2004г. № 97	Каши молочная пшеничная с маслом сливочным	1115	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000	0,0000	0,0024	0,0040	26,8300	0,1050	26,2600	61,8000	10,2000	0,0200	21,5000	0,0000	0,00240	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. № 234	Ватон вис	1130	77,1000	2,2300	0,9000	15,0000	0,0000	0,0300	0,0080	0,0000	5,7000	120,0000	6,3000	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Итого 1 завтрак	Напиток кофейный	11150	73,9600	1,0500	1,2000	14,7400	0,0000	0,0048	0,0016	0,0000	0,0000	6,0400	0,0000	4,0900	0,0000	29,0200	0,0000	0,0000	0,1180	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №576	2 завтрак		316,5400	10,7800	8,9400	48,2400	0,0000	0,1672	0,0161	54,4500	0,1740	208,0000	374,7000	44,7840	1,0600	105,8700	0,1200	0,0026	0,0000	0,1280
СБ.Пермь 2001г. №576	Кисломолочный напиток	11120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000	0,6200	0,0300	0,0150	22,0000	0,0500	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0000	0,0200
СБ.Пермь 2001г. №576	Итого завтрак:		406,5400	12,7800	10,5400	65,1400	0,6200	0,1972	0,0311	76,4500	0,2240	387,0000	465,7000	46,1800	1,1600	119,8700	0,1290	0,0044	0,0000	0,1450
СБ.Пермь 2001г. № 576	Оулец свежий	1150	6,6400	0,3300	0,0900	1,3300	4,0000	0,0150	0,0020	5,0000	0,0000	11,5000	21,0000	14,0000	0,1800	14,0000	0,0002	0,0000	0,0000	0,0085
СБ. Москва 2004. № 147 СБ.П	Суп с макаронами и картофелем с фрикадельками	11150/20	33,5000	1,6000	1,5000	3,4000	2,4100	0,0230	0,1100	70,4000	0,0090	10,9200	46,4000	17,5000	0,6000	8,3000	0,0014	0,0003	0,0490	0,0000
СБ.Москва 2004г. №493	Курица тушеная в сметанном соусе	1170/20	154,8700	13,0400	9,1100	5,1800	1,3300	0,0420	0,0790	33,0000	1,1000	39,4500	44,7800	32,3000	0,6000	28,3800	0,0041	0,0001	0,0810	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №186	Каши гречневая рассыпчатая	11100	194,6600	2,9000	4,3400	36,0000	0,0000	0,1000	0,0050	2,0000	0,0000	8,4000	18,9000	5,6000	1,9000	11,3000	0,0009	0,0000	0,0060	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №186	Соус фруктовый	11140	60,6200	0,7000	0,1400	14,1400	2,1000	0,0140	0,0140	0,0000	0,0000	9,8000	9,8000	5,6000	1,4000	12,2200	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №186	Хлеб ржаной	1125	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0060	0,0000	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №186	Хлеб пшеничный 1 сорт	1125	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Итого обед:	Итого обед:		587,9300	22,6900	16,2100	82,8200	9,8400	0,3060	0,3250	110,5200	1,1090	104,6700	190,3800	100,2500	5,6400	155,0500	0,0066	0,0004	0,1445	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №233	Кисель из концентрата плодово-ягодного	11200	40,0000	0,2500	0,0000	9,7500	13,8000	0,0050	0,0500	7,5000	0,0000	11,6100	14,5100	36,1200	0,1100	104,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,1300
Итого полдник:	Итого полдник:		148,1400	3,9100	1,5000	29,7500	13,8000	0,0370	0,1000	36,0000	0,0000	47,0800	23,3200	36,1200	0,4100	104,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,1400
СБ. Москва 2004 г. № 465	Террины из печени и риса со сметанным соусом	1170/20	147,2000	10,3000	7,2000	10,3000	1,3200	0,1800	0,0900	26,2400	2,3000	22,3100	58,6100	32,6000	0,2100	29,2300	0,0025	0,0000	0,0000	0,0390
СБ.Пермь 2001г. №206	Картофельное пюре	11110	124,7448	3,8636	5,3636	15,2545	13,0000	0,1000	0,0909	35,7182	0,0073	30,4000	4,5091	2,5727	0,8182	5,8000	0,0035	0,0004	0,0000	0,0000
СБ.Пермь 2001г. №260	Чай с сахаром и лимоном	11100/7	44,1000	0,2000	0,1000	10,6000	2,8000	0,0030	0,0100	1,0000	0,0000	4,2000	8,6000	4,6000	0,8000	32,8000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Итого ужин:	Итого ужин:		1594,0648	58,8016	42,2136	244,7395	55,1200	0,4370	0,3369	86,3382	2,3073	116,6900	145,9291	66,3827	3,0882	548,2500	0,1157	0,0000	0,0000	0,0854
Итого за 7 дней	Итого за 7 дней		1594,0648	58,8016	42,2136	244,7395	55,1200	0,4370	0,3369	86,3382	2,3073	116,6900	145,9291	66,3827	3,0882	548,2500	0,1157	0,0000	0,0000	0,0854

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход, 3-7 л.	Кал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (мг/сут)	В (мг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Мг (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	І (мг/сут)	Se (мг/сут)	Fr (мг/сут)
Сб.Пермь 2001г. № 91	Запеканка																		
Сб.Пермь 2001г. № 91	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	1\200\5	187,4400	3,4600	4,8000	32,6900	0,0000	0,0400	0,0200	40,5300	0,0580	150,0000	45,6000	29,1300	0,8000	60,7200	0,0000	0,0006	0,1600
ПВ	Ветон м/с	1\50	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000	0,0000	0,0300	0,0000	0,0000	0,0000	5,7000	120,0000	6,3000	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000	0,0400	0,0430	0,0033	0,0000	0,0000	7,2000	12,5000	4,0000	0,2800	16,6000	0,0000	0,0003	0,0005
Сб.Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	1\160	71,4400	0,2800	0,1600	17,2200	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	8,7200	53,100	4,3500	0,6000	17,4100	0,0000	0,0000	0,0000
Итого 1 завтрак			361,9800	5,9900	5,8600	71,2200	0,0400	0,1130	0,0403	40,5300	0,0580	171,7200	133,9100	43,7800	1,9200	122,3300	0,0000	0,0009	0,1605
ПВ	2-й завтрак																		
ПВ	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000	0,6200	0,0300	0,0150	22,0000	0,0500	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0050	0,0018	0,0200
Итого завтрак			451,9800	7,9900	7,4600	88,2200	0,6600	0,1430	0,0553	62,5300	0,1080	350,7200	274,9100	45,1800	2,0200	136,3300	0,0090	0,0027	0,1805
Сб. Москва 2004 г. № 576	Обед																		
Сб. Москва 2004 г. № 576	Суп куриный с овощами	1\50	4,6400	0,3000	0,0000	0,8300	6,1000	0,0100	0,0100	2,5000	0,0000	63,9000	7,2000	14,0000	0,1800	70,5000	0,0000	0,0000	0,0000
Сб.Пермь 2001г. № 42 Сб.	Суп крестьянский с крупой с макаронами	1\160\15	122,1000	2,1000	8,1000	10,2000	0,1200	0,0025	0,0037	281,4800	0,0100	10,4500	2,7600	12,8000	0,9600	30,9900	0,0000	0,0000	0,0099
Сб.Пермь 2001г. № 181	Курица отварная с маслом сливочным	1\70\5	194,6800	12,3000	13,6800	1,0900	2,8000	0,0390	0,0090	8,8000	7,6000	14,2000	31,0000	4,8000	0,7000	12,0700	0,0078	0,0003	0,0028
Сб.Пермь 2001г. № 191	Рис отварной	1\109	122,1900	2,4800	3,6300	19,9000	0,0000	0,0700	0,0020	0,0000	4,4000	15,9000	10,6000	3,7000	0,6700	10,2000	0,0000	0,0000	0,0000
Сб.Москва 2001г. №239	Компот из фруктов	1\150	43,8000	1,0500	0,0000	10,2000	0,3400	0,1800	0,0390	119,7000	0,0000	39,3700	29,1000	7,8600	0,0000	36,6000	0,0000	0,0000	0,0000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	38,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0860	0,1000	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	38,8500	2,0000	0,2500	12,1500	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
Итого обед			606,2500	22,3800	28,5300	64,9900	9,3600	0,4135	0,1787	412,6000	12,0100	167,8200	132,9600	68,4100	2,5700	241,1100	0,0078	0,0003	0,1027
ПВ	Подливка																		
ПВ	Варенки	1\50	179,2200	2,8100	1,8000	38,1200	0,0000	0,0300	0,8000	0,0000	0,0000	38,4300	39,0600	0,0000	0,2000	0,0000	0,0000	0,0000	1,5600
Сб.Пермь 2001г. №335	Кисель из смородины	1\200	184,0300	1,5300	0,5500	43,2200	13,0000	0,0430	0,0500	28,8000	0,0000	75,2000	83,0000	9,8000	1,9100	118,0000	0,0010	0,0002	0,0160
Итого полдник			363,9500	4,3600	2,3500	81,3400	13,0000	0,0730	0,8500	28,8000	0,0000	113,6500	122,0600	9,8000	2,1100	118,0000	0,0010	0,0002	1,5760
Ужин																			
Сб.Пермь 2001г. № 131 Сб.	Сырники из творога с картофелем с соусом	1\130\25	139,5000	7,6000	5,9000	14,0000	0,0000	0,0050	0,1500	4,2000	0,0000	50,0000	36,2000	0,0000	0,0500	0,0000	0,0000	0,0200	0,1200
Пермь 2001 №224	Молочный сладкий																		
Сб.Пермь 2001г. № 241	Компот из сухофруктов	1\150	88,8400	0,4000	0,0000	21,8100	0,2700	0,0040	0,0130	136,5600	0,0000	17,1800	14,5000	1,5000	0,3000	30,5400	0,0000	0,0000	0,0000
ПВ	Фрукты свежие (груша)	1\100	43,5000	0,4000	0,3000	9,8000	5,0000	0,0200	0,0300	2,0000	0,0000	19,0000	16,0000	1,2000	2,3000	155,0000	0,0010	0,0000	0,0100
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	38,8500	2,0000	0,2500	12,1500	0,0000	0,0150	0,0100	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	38,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0860	0,1000	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000
Итого за 8 дней	Итого ужин		1811,6600	47,2500	45,6600	302,9200	28,2900	0,7705	1,5920	646,6100	12,1180	712,3500	646,5300	151,2400	10,2100	767,7300	0,0188	0,0232	1,3892

Лист 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход, з.т. л.	Кал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (мкг/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Мг (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	І (мг/сут)	Sc (мг/сут)	ЭІ (мг/сут)
С6.Пермь 2001г. №96	Завтрак Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным Битон р/с	1200/5 130	139,4400 77,1000	2,9300 2,3500	7,0800 0,9000	16,0000 15,0000	0,0000 0,0000	0,1100 0,0300	0,0200 0,0080	54,8000 0,0000	0,0670 0,0000	150,0000 5,7000	151,0000 120,0000	13,7000 6,6000	0,5400 0,2400	26,1300 27,6000	0,0130 0,0000	0,0006 0,0000	0,0580 0,0000
С6.Пермь 2001г. №249	Каша с молоком и сахаром	1160	94,3300	3,2900	3,2900	12,8900	0,0000	0,0480	0,0160	32,0000	0,0680	137,7600	142,7200	1,9700	0,8500	28,7000	0,0100	0,0002	0,0430
С6.Москва 2004г. №96	Масло сливочное (порция)	1110	66,3000	0,1800	7,3000	0,1000	0,0000	0,0100	0,0120	45,0000	0,1300	2,4000	3,0000	0,0500	0,0200	3,0000	0,0000	0,0001	0,0002
итого 1 завтрак	второй завтрак		377,3700	8,5700	18,5700	43,9900	0,0000	0,1980	0,0560	131,8000	0,2650	295,8600	416,7200	22,3200	1,6500	86,4300	0,0230	0,0009	0,1012
ПВ	Кисломолочный напиток	1120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000	0,6200	0,0300	0,0150	22,0000	0,0500	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
	Итого завтрак:		467,3700	10,5700	20,1700	60,8900	0,6200	0,2280	0,0710	153,8000	0,3150	474,8600	507,7200	23,7200	1,7500	99,4300	0,0320	0,0027	0,1212
С6.Пермь 2001г. №1	Овсд вегетарианский	1150	64,3800	0,6100	5,0600	4,1500	0,0000	0,0083	0,2500	7,0000	0,0000	83,3300	67,0000	0,0000	0,0590	46,0000	0,0000	0,0000	0,2000
С6.Пермь 2001г. №56	Пш из свежей капусты со сметаной и курицей	11130/5110	99,3800	2,1500	6,7000	7,6200	5,5300	0,0700	0,0600	9,7000	0,0000	48,7400	59,8900	14,7000	1,2000	24,1900	0,0033	0,0000	0,0178
С6.Москва 2004г. №141	Рыба, запеченная с картофелем по-русски в молочном соусе	1200	221,1800	7,4600	18,3000	6,6600	0,0000	0,1300	0,1300	13,3300	0,0000	120,5300	80,4000	6,8000	1,0500	5,7200	0,0030	0,0000	0,0178
С6.Пермь 2001г. №240	Компот из свежих яблок	1160	38,2400	0,1200	0,0000	9,4400	0,3800	0,0032	0,0160	0,4800	0,0000	8,1600	9,6000	2,2500	0,1460	26,8900	0,0190	0,0002	0,1400
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1125	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
ПВ	Хлеб ржаной	1125	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0860	0,1000	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого обед:		541,0200	14,4600	31,1800	50,6400	5,9100	0,3235	0,5710	30,6300	0,0000	284,7600	258,2500	49,0000	3,4060	183,5600	0,0253	0,0002	0,3756
С6.Пермь 2001г. №286	Оладьи с повидлом	1180/110	167,9600	5,1000	4,7000	26,0900	0,0000	0,0300	0,3000	12,3000	0,0000	45,6000	0,0000	0,0000	0,2000	0,0000	0,0000	0,0000	0,5000
С6.Пермь 2001г. №264	Чай без сахара	1160	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,3000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	3,6000	0,0000	44,4000	0,0000	0,0000	0,5000
	Итого полдник:		167,9600	5,1000	4,7000	26,0900	0,0000	0,0300	0,6000	12,3000	0,0000	45,6000	0,0000	3,6000	0,2000	44,4000	0,0000	0,0000	1,0000
С6.Пермь 2001г. №173	Терфетль из говядины	1170	168,7000	10,2000	11,5000	6,1000	0,0360	0,0250	0,0072	8,2800	8,2000	38,2500	62,0200	18,0000	0,3400	22,0600	0,0041	0,0210	0,0460
С6.Пермь 2001г. №195	Макаронные отварные с овощами	11130	159,6900	4,0600	4,4500	25,8500	2,4700	0,0470	0,0300	41,9000	0,0000	29,2800	46,0000	18,0000	0,0180	19,7000	0,0020	0,0002	0,0600
ПВ	Хлеб ржаной	1125	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200	0,0000	0,0860	0,1000	0,1200	0,0000	18,2500	30,0000	15,0000	0,5600	47,5000	0,0000	0,0000	0,0000
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1125	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
С6.Пермь 2001г. №256	Фрукты свежие (яблоко) Напиток из шиповника	11100 11100	46,6600 10,9000	0,4200 0,2000	0,4200 0,1000	10,3000 2,3000	0,0000 0,0000	0,0000 0,0000	0,0200 0,0014	5,8600 38,9000	0,0000 0,0000	16,4400 5,7100	11,5700	9,4700	2,2000	29,2600	0,0020	0,0003	0,0084
	Итого ужин:		503,5900	19,0000	17,5900	67,3200	60,6200	0,1840	0,1736	94,6000	8,2000	114,8000	170,3900	72,4800	3,6580	155,1000	0,0081	0,0215	0,1944
Итого за 9 дней			1479,0400	49,1300	73,6400	204,9400	67,1500	0,7655	1,4156	291,1100	84,2150	919,3000	936,3600	348,8000	9,0140	482,4800	0,0654	0,0744	1,6912

