

Якова Е.А.

Инина А.Н.

е вещества

Р, мг	Fe, мг
74,15	0,15
114,3	0,4
0	0
32,5	0,5
16	2
0	0
236,95	3,05
38,3	0,9
110,5	1,9
154,6	2,5
111,7	1,7
80	1,6
52,2	2,4
547,3	11

за день:	1505	38,97	55,1	155,22	1304,59	0,5	72	1,35	9,51	628,61	311,25	811,25	14,05
----------	------	-------	------	--------	---------	-----	----	------	------	--------	--------	--------	-------

2 день

Завтрак

2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,7	10,4	24,9	210,1	0,2	0,7	0,1	1,0	150,5	44,5	168,9	1,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	1,5	24,78	120	0,04	1	0,01	0	120,88	13,99	89,91	1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
к/к	к/к	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4
Итого за прием пищи:			705	19,3	18,8	95,28	618,1	0,47	21,7	0,21	2,5	334,88	85,99	390,31	7,9

Обед

2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	3,0	4,4	20,2	132,5	0,1	6,4	0,4	0,5	30,6	25,9	62,8	1,2
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	120	15,7	12,7	3,0	213	0,1	1	0,1	2,8	31,2	24,6	219,1	2,1
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,4	8,5	35,9	184,1	0	0	0	0,4	14,1	23,8	70,1	0,5
к/к	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:			900	28,2	31,4	107,9	804,8	0,32	69,7	0,7	7,7	120,8	109,1	440	9,8
Всего за день:			1605	47,5	50,2	203,18	1422,9	0,79	91,4	0,91	10,2	455,68	195,09	830,31	17,7

3 день

Завтрак

к/к	к/к	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
2008	190	КАША «ДРУЖБА»	200	6,3	15,0	24,1	279,0	0,1	0,9	0,1	0,5	179,9	28,8	152,2	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:560				14,1	19,7	73	577	0,22	2,8	0,11	0,5	400,4	59,8	348,5	2

Обед															
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	120	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	2,4	16,1	17	30,3	0,9
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,5	5,0	9,2	152,3	0	8,9	0,2	2,2	33,9	18,3	37,3	0,9
1996	283	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	8,2	12	8,3	174,1	0	0,8	0	2,8	11,0	10,7	75,5	1,1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	3,61	4,61	37,7	206,5	0,03	0	0,03	0,3	11,03	26,06	78,2	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,6	0,2	29,6	125,1	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:920				19,1	27,42	114,6	850,7	0,13	29,89	0,33	9	112,03	110,36	293,7	6
Всего за день:1480				33,2	47,12	187,6	1427,7	0,35	32,69	0,44	9,5	512,43	170,16	642,2	8
4 день															
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	9,8	12,3	44,21	246,3	0,2	0,7	0,1	0,9	145,4	36,2	153,8	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к	к/к	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30	0,26	0,24	0,02	215	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:525				17,27	18,44	84,53	704,29	0,31	0,7	0,15	1,01	300,61	49,55	260,45	1,45
Обед															
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	120	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ, НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,1	11	14,3	162,5	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
2008	265	ПЛОВ МЯСНОЙ	350	23,3	23,7	54,3	437	0,09	2	0,04	0,3	14	18,5	74	1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,2	0,2	21,3	87,8	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:				33,3	38,5	117,6	849,4	0,19	23,3	0,34	3,8	117,1	79,6	279	7
Всего за день:1455				50,57	54,94	202,13	1553,69	0,5	24	0,49	4,81	417,71	129,15	539,45	8,45
5 день															
Завтрак															
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
2008	189	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	200	6,2	9,1	27,1	213,8	0,1	0,7	0,1	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1

к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:510				15,4	15,3	68,3	469,8	0,23	3,93	0,2	1	183,6	35,9	233,8	2,9
Обед															
2008	32	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	3,1	3,1	45,2	0	23,3	0	1,4	41,6	12,3	38,3	0,9
2008	92	СУП ГОРОХОВЫЙ	200/50	6,7	4,0	12,8	152,8	0,1	20,1	0,6	0,7	74,4	38,3	104,9	2,1
2008	278	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	110	10,1	15,8	14,8	264,5	0	0	0	2,9	14,2	24,7	154,6	2,5
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	3,3	6,5	46,6	231,5	0,1	0	0,1	1,6	12,3	9,8	54,3	1,3
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:950				26,2	30,1	122,5	902,4	0,32	47,4	0,7	8,1	167,3	104,5	418,3	12
Всего за день:1460				41,6	45,4	190,8	1372,2	0,55	51,33	0,9	9,1	350,9	140,4	652,1	14,9

6 день															
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	190	КАША «ДРУЖБА»	200	6,3	15,0	24,1	279,0	0,1	0,9	0,1	0,5	179,9	28,8	152,2	0,5
2008	433	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
к/к	к/к	БАНАН	100	2,3	0,8	31,5	96	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9
585				17,31	23	103,7	666,89	0,33	16,9	0,16	0,61	275,91	110,75	345,85	3,05
Обед															
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	120	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8
2008	125	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4	9,3	26,1	203,7	0,02	12,2	0,9	0,5	56,1	45,1	111,7	1,7
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	3,0	4,4	20,2	132,5	0,1	6,4	0,4	0,5	30,6	25,9	62,8	1,2
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	23,4	31,6	17,3	223,4	0,2	9,2	0,6	5,0	42,9	49,6	248,1	3,1

к/к	442	СОК ФРУКТОВЫЙ «ВИНОГРАДНЫЙ»	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:910				36,5	51,1	112,4	834,8	0,44	90,1	2,1	10	174,5	155,4	510,6	12
Всего за день:1495				53,81	74,1	216,1	1501,69	0,77	107	2,26	10,61	450,41	266,15	856,45	15,05

7 день

Завтрак

к/к	к/к	ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	9,2	27,3	215,6	0,1	0,7	0,1	0,3	150,8	27,7	135,7	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1
-	-	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	80	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	31,5	0,5
580				12,2	12,7	72	468,6	0,2	4,6	0,1	0,3	318,3	56,7	296	1,8

Обед

2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100/120	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,1	11	14,3	187,5	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,4	8,5	35,9	184,1	0	0	0	0,4	14,1	23,8	70,1	0,5
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	120	11,6	1,1	0,6	125,5	0,2	1,0	0,1	1,7	44,1	51,5	351,1	0,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,2	0	25,1	101,6	0	0,8	0	0,3	13,6	5	6,1	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО	100	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4
Итого за прием пищи:1000				25,8	25	123,2	854,8	0,4	41,5	0,4	6,9	193,8	153	650,3	11,1
Всего за день :1580				38	37,7	192,2	1323,4	0,6	46,1	0,5	7,2	512,1	209,7	946,3	12,9

8 день

Завтрак

К/К	К/К	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	100	7,6	4,5	60,0	290	0	0	0	0	10,8	11,4	52,2	2,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	9,8	12,3	44,21	246,3	0,2	0,7	0,1	0,9	145,4	36,2	153,8	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	1,5	24,78	120	0,04	1	0,01	0	120,88	13,99	89,91	1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5

о за прием пищи:555				24,1	19,8	154,69	787,3	0,34	1,7	0,11	0,9	286,58	68,09	328,41	4,7
Обед															
К/К	К/К	ПОМИДОР СВЕЖИЙ В НАРЕЗКЕ	120	1,1	3,1	3,1	45,2	0	23,3	0	1,4	41,6	12,3	38,3	0,9
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	6,9	8,9	14,6	165,7	0,1	11	0,2	0,5	39	31,6	97,8	1,6
2008	278	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ (МЯСНЫЙ)	280	10,1	15,8	14,8	243,1	0	0	0	2,9	14,2	24,7	154,6	2,5
к/к	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
К/К	К/К	БАНАН	100	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4
Итого за прием пищи: 960				23,9	28,4	97,3	756,4	0,32	58,3	0,2	7,6	151,6	104	378,9	14,6
Всего за день:1515				48	48,2	251,99	1543,7	0,66	60	0,31	8,5	438,18	172,09	707,31	19,3

9 день

Завтрак															
2008		БУЛОЧКА КОНДИТЕРСКАЯ	100	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	9,1	27,1	213,8	0,1	0,7	0,1	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
К/К	К/К	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
Итого за прием пищи:600				11,9	12,2	85,5	498,8	0,22	6,7	0,11	1,2	232,6	44,9	207,8	3,9

Обед

к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,0	4,4	20,2	132,5	0,1	6,4	0,4	0,5	30,6	25,9	62,8	1,2
2008	278	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	110	10,1	15,8	14,8	264,5	0	0	0	2,9	14,2	24,7	154,6	2,5
2008	218	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	3,5	6,42	17,35	135,6	0,1	1	0	0,2	15	7	14	2,8
-	-	ПРЯНИК	100	2,9	1,5	24,78	120	0,04	1	0,01	0	120,88	13,99	89,91	1
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,6	0,2	29,6	125,1	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:				970	24,9	28,92	134,63	0,34	18,7	0,41	5	243,58	123,79	435,51	116
Всего за день:1570				36,8	41,12	220,13	1412,8	0,56	25,4	0,52	6,2	476,18	168,69	643,31	119,9

10 день

Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	9,2	27,3	215,6	0,1	0,7	0,1	0,3	150,8	27,7	135,7	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0

-	-	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	80	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
к/к	к/к	ЯБЛОКО	100	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4
Итого за прием пищи:605				13,61	15,9	87,2	552,59	0,31	20,7	0,15	1,71	329,01	57,05	264,35	5,35
Обед															
2008	50	ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	120	2,5	5,2	22,7	92	0	4,6	0,1	2,2	64,9	39,6	73,2	2,1
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,7	4,0	12,8	152,8	0,1	20,1	0,6	0,7	74,4	38,3	104,9	2,1
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	23,4	31,6	17,3	223,4	0,2	9,2	0,6	5,0	42,9	49,6	248,1	3,1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	3,61	4,61	37,7	206,5	0,03	0	0,03	0,3	11,03	26,06	78,2	0,
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Итого за прием пищи:910				41,21	46,11	135,7	883,1	0,45	37,9	1,33	9,7	218,03	172,96	570,6	12,5
Всего за день: 1515				54,82	62,01	222,9	1435,69	0,76	58,6	1,48	11,41	547,04	230,01	834,95	17,85

Итого белки: 443,26

Итого жиры: 515,89 **1:1:4**

Итого углеводы: 2042,25

Примечание

1) Меню выполняется с учетом технологических карт