

ДЕНЬ 1

№ блюда	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
							Са	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
1.	Омлет натуральный	200	16,90	25,90	4,20	316,30	144,00	2,80	22,00	269,00	0,08	0,50	0,40	262,40
2.	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	8,60	53,50	57,30	0,80	9,90	0,41	0,01	0,07	0,30	6,90
3.	Хлеб	30	2,30	0,20,7	14,80	70,30	6,00	0,33	4,20		0,03	0,00	0,00	
4.	Йогурт для детского питания	100	3,20	2,50	16,00	99,00	119,00	0,10	14,00	91,00	0,03	0,15	0,60	0,02
	Итого за завтрак		23,80	30,00	43,60	539,10	326,30	4,03	50,10	360,41	0,15	0,72	1,30	269,32
	Обед													
1.	Винегрет с растительным маслом	80	1,00	7,10	5,40	89,50	16,00	0,60	13,00	29,00	0,02	0,01	3,01	97,20
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50	17,25	1,07	26,00	68,25	0,10	0,06	8,60	121,90
3.	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	11,00	0,60	26,00	78,00	0,03	0,00	0,00	0,03
4.	Фрикадельки мясные	80/30	11,30	9,30	8,20	162,00	23,84	0,92	20,99		0,04	0,10	0,02	
5.	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	3,80	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30
6.	Хлеб	50	4,10	0,70	0,65	97,50	16,50	2,10			0,11	0,05	0,00	
	Итого за завтрак		23,35	24,40	81,10	709,30	89,09	5,99	89,79	182,45	0,30	0,23	11,67	219,43
	Итого за День		47,15	54,40	124,70	1248,40	415,39	10,02	139,89	542,86	0,45	0,95	12,97	488,75

Умберто
Заведующий
Медицинского
Кадрового
Управления
Министерства
Здравоохранения
Республики
Башкортостан
Инн 0220003929

№ блюда	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	Эл,ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг			
							Са	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A	
	Завтрак														
1.	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	7,90	8,10	32,10	234,00	107,84	2,97	95,05		0,19	0,20	0,44		
2.	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	1,10	34,30		0,04	0,17	0,68	17,25	
3.	Сыр порциями	15	3,50	4,40	0,00	53,70	132,00	0,20	5,00		0,01	0,04	0,10	39,00	
4.	Хлеб	50	4,10	0,70	0,65	97,50	16,50	2,10			0,11	0,05	0,00		
5.	Фрукты свежие	150													
	Итого за завтрак		20,10	17,60	45,25	492,40	399,34	6,37	134,35	205,00	0,35	0,46	1,22	56,25	
	Обед														
1.	Помидор в нарезке	60	0,80	0,10	2,90	15,40	5,00	0,30	4,00	10,00	0,05	0,05	120,00	150,00	
2.	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,40	6,42	16,52	133,32	26,25	0,90	24,75	64,25	0,08	0,06	6,92	129,90	
3.	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166,00	42,72	1,24	34,08		0,14	0,12	12,45		
4.	Котлеты рубленые из птицы	100/6	15,00	21,40	15,50	316,00	22,00	1,79	22,69		0,07	0,11	0,39		
5.	Хлеб	50	4,10	0,70	0,65	97,50	16,50	2,10			0,11	0,05	0,00		
6.	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	3,80	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30	
	Итого за обед		26,20	34,52	66,07	755,02	116,97	7,03	89,32	81,45	0,45	0,40	139,80	280,20	
	Итого за день		46,30	52,12	111,32	1247,42	516,31	13,40	223,67	286,45	0,80	0,86	141,02	336,45	

Understand
Sanguinized to 100.
July 14. 8. Sanguinized



ДЕНЬ 3

ДЕНЬ 3														
№ блюда	Наименование издений (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг		
							Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
1.	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/20	26,40	19,00	33,80	408,00	266,71	0,08	36,72	387,00	0,07	0,40	0,54	95,50
2.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	4,60	8,50	0,00	0,01	1,16	0,38
3.	Хлеб	30	2,30	0,20,7	14,80	70,30	6,00	0,33	4,20		0,03	0,00	0,00	
4.	Сок 0,2	200												
	Итого за завтрак		29,00	19,00	55,30	506,20	279,61	1,21	45,52	395,50	0,10	0,41	1,70	95,88
	Обед													
1.	Оррец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	14,00	0,40	8,00	25,00	0,02	0,02	6,00	6,00
2.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,02	6,15	6,60	90,10	46,75	0,60	16,50	38,75	0,02	0,04	13,45	131,10
3.	Макаронь отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	11,00	0,70	7,00	49,56	0,06	0,03	0,00	26,60
4.	Котлеты "Студенческие"	80/10	12,50	18,10	13,70	272,00	40,69	1,53	24,26		0,04	0,12	0,15	
5.	Комот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,80	93,20	60,00	0,10	3,00		0,00	0,00	0,00	18,30
6.	Хлеб	30	2,30	0,20,7	14,80	70,30	6,00	0,33	4,20		0,03	0,00	0,00	
	Итого за обед		23,22	29,85	92,10	736,10	178,44	3,66	62,96	113,31	0,17	0,21	19,60	182,00
	Итого за День		52,22	48,85	147,40	1242,30	458,05	4,87	108,48	508,81	0,27	0,62	21,30	277,88

0,27	0,62	21.30
		277,88

ДЕНЬ 4

ДЕНЬ 4														
№ блюда	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
							Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
1.	Завтрак													
1.	Каша пшенная молочная вязкая	200	8,30	11,70	37,50	288,00	126,00	1,30	49,00	185,00	0,18	0,15	0,54	53,80
2.	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	1,10	30,70	107,00	0,03	0,13	0,52	13,29
3.	Хлеб	30	2,30	0,20,7	14,80	70,30	6,00	0,33	4,20		0,03	0,00	0,00	
4.	Повидло	30	0,10	0,00	19,50	78,50								
	Итого за завтрак		14,50	15,20	83,00	528,00	243,00	2,73	83,90	292,00	0,24	0,28	1,06	67,09
	Обед													
1.	Салат из свежих отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	19,00	0,70	11,00	22,00	0,00	0,02	2,28	0,70
2.	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,40	33,75	1,85	36,25	100,50	0,18	0,07	5,95	121,50
3.	Плов из курицы	200	27,30	8,10	33,20	314,60	18,00	2,00	108,00	233,00	0,08	0,08	2,36	147,00
4.	Напиток яблочно-лимонный	200	0,20	0,20	22,80	92,00	10,03	1,05	4,65		0,01	0,01	3,12	
5.	Хлеб	50	4,10	0,70	0,65	97,50	15,50	2,10			0,11	0,05	0,00	
	Итого за обед		40,75	17,45	81,60	716,10	97,28	7,70	159,90	355,50	0,38	0,23	13,71	269,20
	Итого за День		55,25	32,65	164,60	1244,10	340,28	10,43	243,80	647,50	0,62	0,51	14,77	336,29

[illegible]

ДЕНЬ 5														
№ блюда	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	Эл,ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг		
	Завтрак						Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
1.	Омлет с зеленым горошком	200	12,90	15,30	6,20	214,00	132,00	2,10	25,00	219,00	0,09	0,40	1,97	173,10
2.	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	1,10	34,30	130,00	0,04	0,17	0,68	17,25
3.	Хлеб	50	4,10	0,70	0,65	97,50	16,50	2,10	0,00		0,11	0,05	0,00	
4.	Фрукты свежие	150												
	Итого за завтрак		21,60	20,40	19,35	418,70	291,50	5,30	59,30	349,00	0,24	0,62	2,65	190,35
	Обед													
1.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37,60	17,00	0,50	10,00	18,00	0,03	0,03	11,50	64,40
2.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	6,20	0,24	112,80	42,00	1,10	24,00	53,25	0,04	0,05	8,45	168,25
3.	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	15,57	4,73	81,00	250,20	0,22	0,16	0,00	0,02
4.	Тфтели из говядины с рисом	80/30	9,20	13,00	10,70	197,00	11,82	0,76	17,72		0,03	0,05	0,47	
5.	Хлеб	50	4,10	0,70	0,65	97,50	16,50	2,10	0,00		0,11	0,05	0,00	
6.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	4,40	0,70	3,80	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30
	Итого за завтрак		26,62	29,80	58,89	734,30	107,29	9,89	136,52	328,65	0,43	0,35	20,46	232,97
	Итого за день		48,22	50,20	78,24	1153,00	398,79	15,19	195,82	677,65	0,67	0,97	22,44	393,32

[illegible]