

Итого за завтрак 2:			215	1,635	0,404	17,265	79	0,09	0,06	129,00	0,00	0,00	73,10	49,45	27,95	0,65	423,55	3,78	0,95	32,16
Итого за День:				14,087	13,072	34,848	300	0,26	0,50	149,65	22,22	1,68	175,04	299,19	72,12	4,61	744,67	25,41	28,63	84,13
3 День																				
Завтрак																				
1	Миньоны (из грудицы цыпленка) Без сахара	(25)	90	13,256	4,747	1,100	100	0,06	0,04	0,91	7,41	0,17	36,75	128,14	15,26	1,08	254,34	68,87	18,14	88,37
2	Каша перловая с овощами	(25)	150	3,795	5,023	29,481	178	0,05	0,03	0,45	10,80	0,05	30,58	147,56	20,21	0,94	91,69	104,91	16,68	5,75
3	Чай без сахара	(28 (12))	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,16	3,82	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,951	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
Итого за завтрак:			455	18,508	11,730	39,693	338	0,15	0,09	1,40	18,21	0,22	75,51	310,26	48,65	3,26	389,66	174,52	34,98	98,55
Завтрак 2																				
1	Фрукты свежие (груши)		627 (21)	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
Итого за завтрак 2:			130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
Итого за день:																				
4 День																				
Завтрак																				
1	Суфле Творожное паровое Без сахара		5,46 (32)	19,127	12,102	19,735	228	0,06	0,36	0,47	24,56	0,62	208,05	279,30	29,42	1,02	181,14	15,42	35,10	49,37
2	Чай с лимоном без сахара 200/7	11,10 а (32)	207	0,212	0,007	0,261	2	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,16	8,72	4,67	0,76	11,41	0,01	0,02	0,62
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
Итого за завтрак:			467	19,711	12,150	21,302	273	0,09	0,38	14,31	24,56	0,62	232,81	300,12	43,99	4,19	498,35	17,36	35,41	57,73
Завтрак 2																				
1	Сок томатный без сахара т/л	(12)	200	0,000	0,000	5,756	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак 2:			200	0,000	0,000	5,756	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:																				
5 День																				
Завтрак																				
1	Овощи отварные (капуста цветная, морковь, зеленый горошек с/м)	(25)	30	0,709	1,091	2,390	22	0,03	0,02	5,01	0,00	0,00	11,24	20,88	9,09	0,35	47,87	14,70	0,24	6,03
2	Коллега "Богатырь" из говядины и цыплят	(0)	90	13,556	9,551	5,495	162	0,07	0,07	0,93	11,30	0,12	42,20	155,39	22,09	1,75	260,18	65,08	13,25	80,47
3	Каша ячневая рассыпчатая	(0)	150	3,767	5,499	26,638	180	0,09	0,04	0,00	24,00	0,11	38,56	142,46	20,49	0,78	81,57	38,86	15,35	36,64
4	Чай с лимоном без сахара 200/7	11,10 а (32)	207	0,212	0,007	0,261	2	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,16	8,72	4,67	0,76	11,41	0,01	0,02	0,62
5	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,951	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
Итого за завтрак:			602	19,543	19,107	43,836	425	0,23	0,14	8,79	35,30	0,23	103,98	354,82	65,60	4,15	444,67	119,38	30,71	128,17
Завтрак 2																				
1	Фрукты свежие (яблоки)		627 (21)	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	19,20	10,80	2,64	33,60	2,11	0,31	8,45

4 день		Завтрак		Завтрак 2		5 день		Завтрак												
1	Фрикадельки рыбные из трески	3,4 (32)	90	9,624	1,114	0,049	49	0,05	0,07	0,39	4,18	0,87	20,33	140,38	19,00	0,49	205,00	95,00	16,19	424,65
2	Картофель отварной	470 (12)	120	1,933	2,916	17,064	102	0,10	0,07	9,60	10,08	0,05	14,56	62,27	24,20	0,97	595,71	38,59	0,32	3,178
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,26	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,85	361,40	2,29	0,34	9,15
Итого за завтрак:			565	13,455	6,040	38,405	262	0,24	0,18	22,94	14,26	0,92	64,87	251,50	67,58	5,55	1176,75	136,61	18,70	470,01
Завтрак 2																				
1	Сок томатный без сахара 1/л	(12)	200	0,000	0,000	5,736	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак 2:			200	0,000	0,000	5,736	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				13,455	6,040	44,141	285	0,24	0,18	22,94	14,26	0,92	64,87	251,50	67,98	5,55	1176,75	136,61	18,70	470,01
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из пшеницы с яблоками	468 (21)	90	9,228	13,848	5,232	102	0,15	1,10	9,29	3059,75	0,00	22,86	189,60	18,40	4,04	199,21	100,83	25,35	144,53
2	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,662	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,65	11,10	0,53	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,04	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45	232,50	1,32	0,14	13,20
Итого за завтрак:			620	13,687	22,749	44,709	438	0,31	1,22	29,36	3059,75	0,00	92,39	315,16	79,17	9,79	888,49	124,25	29,94	197,27
Итого за день:				13,687	22,749	44,709	438	0,31	1,22	29,36	3059,75	0,00	92,39	315,16	79,17	9,79	888,49	124,25	29,94	197,27

Среднее значение за период:	16,99	15,66	40,28	370	0,21	0,38	34,08	3342,55	0,56	226,59	333,27	68,86	5,38	642,12	91,63	25,22	155,23
-----------------------------	-------	-------	-------	-----	------	------	-------	---------	------	--------	--------	-------	------	--------	-------	-------	--------

Всего: 3701 : 10 = 370 ккал
Всего: 169,942 : 10 = 16,994 грамм Белка
Всего: 156,613 : 10 = 15,661 грамм жира
Всего: 402,825 : 10 = 40,283 грамм углеводов

Укономист по Ценам:

Технолог



Примечание:

- 5 - Диетический сборник:Изд.1989г.
- 12 - Об.рецептур б/юд и худ.изданий для ПОП 1994г
- 21 - об.рецептур б/юд и худ.изд. для ПОП при общеобр.школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19