



## ОБЕДЫ

№ цептury	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>день</b>														
129 1996г.	Рассолник «Ленинградский» на мясо-костном бульоне, со сметаной	250	2,6	4,8	20,4	123	0,09	7,6	15	1,2	30	74	28	1,0
416 1996г.	Биточки из говядины	40	6,1	6,3	5,4	105	0,02	0,4	0	1,4	17	62	9	1,0
469 1996г.	Рожки отварные	200	7,2	5,6	39,4	246	0,08	0	28	1,0	14	50	10	1,0
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
<b>Итого:</b>														
			18,4	17,1	93,0	595	0,24	8,1	43	4,0	75	239	65	5,0

№ цептury	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>день</b>														
120 1996г.	Щи из свежей капусты на мясо- костном бульоне, со сметаной	250	2,0	4,6	9,9	88	0,07	21,8	15	1,3	48	55	23	0,8
22,554 1996г.	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	40/50	5,9	9,5	7,9	144	0,04	1,8	19	2,2	29	66	11	0,9
465 1996г.	Рис отварной	200	4,8	7,4	40,0	280	0,04	0	36	0,2	4	82	26	0,8
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
<b>Итого:</b>														
			15,2	21,9	84,1	627	0,2	23,7	70,0	4,1	95	255	78	4,4



№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7.	Суп картофельный с горохом, на мясо-костном бульоне	250	5,5	2,9	22,2	125	0,23	5,8	0	1,3	34	87	35	2,1
8.	Бефстроганов из говядины	20/20	6,1	8,8	1,9	112	0,03	0,3	13	1,2	19	69	9	0,9
9.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,0	38,0	243	0,21	0	21	0,6	21	206	135	4,5
10.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
11.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
Итого:			22,7	18,1	89,9	601	0,51	6,2	34	3,5	88	415	197	9,5

Итого:

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	250	1,7	2,5	10,1	81	0,05	10,1	0	1,2	40	51	25	1,2
25	Оладьи из печени с маслом сливочным	50,5/5	8,9	10,7	5,4	156	0,14	4,2	3962	3,1	13	143	11	3,0
72	Картофельное пюре	200	4,0	6,4	17,0	178	0,18	7,0	34	0,2	54	110	38	1,4
96г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
96г.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
Итого:			17,1	20,0	60,3	536	0,42	21,4	3996	4,9	121	357	92	7,6

Итого:

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Суп картофельный на мясо-костном бульоне	250	2,3	2,9	16,0	115	0,14	12,0	0	1,2	22	79	31	1,2
Шницель из говядины	50	7,6	7,7	6,6	128	0,04	0,5	0	1,7	14	78*	13	1,4
Рожки отварные	200	7,2	5,6	39,4	246	0,08	0	28	1,0	14	50	10	1,0
Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
<b>О:</b>		19,6	16,6	88,3	604	0,31	12,6	28	4,3	64	259	72	5,5

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250/10	5,3	4,7	23,9	148	0,13	8,3	0	1,5	22	87	27	1,5
Колбаса «Детская» отварная	30	3,6	6,6	0,9	80	0,08	0	0	0,1	12	51	6	0,5
Капуста тушеная	150	5,7	5,0	19,7	195	0,08	23,9	27	0,8	89	84	35	1,4
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
Хлеб ржаной	25	1,9	0,4	10,7	50	0,04	0	0	0,4	7	38	12	1,0
<b>О:</b>		16,7	16,7	70,2	534	0,33	32,3	27	2,8	135	268	84	5,2



№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	Суп из овощей на мясо-костном бульоне со сметаной	250	2,0	4,5	12,3	96	0,09	10,7	15	1,2	36	59	23	0,9
4	Котлета рыбная с маслом сливочным	50/5	6,6	6,3	8,1	116	0,05	0,1	25	1,6	29	97	16	0,5
72	Картофельное пюре	180	3,6	5,8	15,3	160	0,16	6,3	31	0,2	49	99	34	1,3
28	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
<b>ИТОГО:</b>			14,7	17,0	63,5	493	0,35	17,2	71	3,4	128	308	91	4,7

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
36	Суп картофельный с манной крупой с рыбой	250/10	3,8	3,0	17,4	102	0,09	5,8	1	1,4	20	63	26	0,8
01	Гуляш из говядины	20/20	5,8	6,7	1,1	88	0,02	0,4	0	1,0	7	60	8	0,9
65	Рис отварной	100	2,4	3,7	20,0	140	0,02	0	18	0,1	2	41	13	0,4
28	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
<b>ИТОГО:</b>			14,5	13,8	66,3	451	0,18	6,3	19	2,9	43	217	65	4,1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Суп крестьянский с пшеном на мясо-костном бульоне со сметаной	250	2,0	4,6	11,5	93	0,07	10,0	15	1,1	37	55	21	0,7
03	Плов с филе куриным	20/180	13,5	10,2	40,0	395	0,08	0,9	0	2,0	12	101	20	1,3
08	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
06	Чай с сахаром	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Хлеб ржаной		18,0	15,2	79,3	609	0,20	11,0	15	3,5	63	209	59	4,0

ИТОГО:

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
48	Суп с вермишелью на мясо-костном бульоне	250	2,3	2,7	17,0	97	0,05	0,9	0	1,4	15	30	8	0,5
06	Ежики мясные	60/50	8,0	7,1	8,8	136	0,05	3,4	9	1,1	28	96	16	1,4
472	Картофельное пюре	200	4,0	6,4	17,0	178	0,18	7,0	34	0,2	54	110	38	1,4
096	Чай с сахаром с лимоном	180/5	0,2	0	13,7	57	0	2,1	0	0	7	8	5	0,7
628	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
			16,8	16,6	69,3	528	0,33	13,4	43	3,1	113	289	81	5,2

ИТОГО: