

Т.И.Зубрицкая

Clay Bellinger

Но-мер рец.	Присл. пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
ттк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сл без сахара	250/5	7,37	8,31	28,59	211,10
ттк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'		19,46	21,07	84,20	625,49
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5
ттк 523	Булгур отварной	180	5,31	6,2	20,44	90,31
ттк 540	Напиток из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,90	133,83
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		30,96	31,83	130,96	857,14
	Итого		50,42	52,90	215,16	1482,63
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлин"	180	6,36	5,57	40,93	220,73
705/2004	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	4,82	18,57
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,19	19,05	83,94	567,07
	Обед					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	3,18	5,47	17,26	133,40
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
ттк 542	Напиток из ягод без сахара	200	0,16	0,04	2,42	10,52
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,90	133,83
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Фрукт	150	0,6	0,6	17,4	73,02
	Итого за 'Обед'		27,16	27	128,74	816,05
	Итого		49,35	46,04	212,68	1383,12
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
492/2004	Плов из филе кури	250	16,65	18,84	47,91	449,18
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
ттк 562	Блины классические с маслом сливочным	60/10	3,02	4,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'		21,73	23,26	77,26	659,81

	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/5/5	5,46	6,42	18,77	141,17
ттк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
ттк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	10,87	31,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Обед'		30,29	28,75	120,07	832,47
	Итого		52,02	52,01	197,33	1492,28
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
297/1994	Запеканка из творога	200	15,21	16,95	35,60	320,89
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Фрукт	150	0,6	0,6	17,4	73,02
	Итого за 'Завтрак'		19,85	18,10	79,91	544,00
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,85	9,67	9,43	75,66
ттк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/50	5,69	8,17	48,52	239,25
ттк 544	Напиток из кураги без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		28,96	28,00	130,34	825,26
	Итого		48,81	46,10	210,25	1369,26
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86
ттк 547	Зразы мясные по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	150/50	4,15	4,9	29,43	176,79
ттк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		20,26	18,73	94,69	613,17
	<u>Обед</u>					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	3,21	4,85	23,60	127,39
ттк 539	Мясо в сметанном соусе	100	12,13	14,72	7,6	244,99
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,19	4,84	32,64	174,58
ттк 555	Напиток из яблок б/сахара	200	0	0	11,95	50,17
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		28,41	27,67	126,80	837,65
	Итого		48,67	46,40	221,49	1450,82

<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	250/5	8,61	6,7	42,94	256,41
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
Итого за 'Завтрак'			19,09	20,49	90,04	637,21
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	10,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный	180	6,54	7,32	32,19	247,65
тгк 543	Напиток из ягод "Ассорти" без сахара	200	0,19	0,07	6,58	15,64
-	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			29,92	27,49	123,70	885,90
Итого			49,01	47,98	213,74	1523,11
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100/30	9,60	12,00	12,40	237,00
тгк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная	150/30	6,77	5,83	27,3	153,49
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			21,08	19,36	77,32	564,73
<u>Обед</u>						
245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,76	0,38	3,26	21,52
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
тгк 549	Мясо томленное в соусе	100	14,48	13,27	12,12	188,03
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	7,22	38,41	236,34
тгк 541	Напиток из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,41	0,17	10,87	31,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			28,41	27,60	129,48	827,57
Итого			49,49	46,96	206,80	1392,30
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	180	6,36	5,57	40,93	220,73
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			21,28	19,89	80,81	557,90
<u>Обед</u>						
245/1	Помидор "Пикантный"	100	0,76	0,38	3,26	21,52
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250/5/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56

тتك 540	Напиток из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	103,04
	Итого за 'Обед'		31,17	27,06	134,41	824,87
	Итого		52,45	46,95	215,22	1382,77
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл	200	13,25	15,44	16,16	309,56
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тتك 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'		20,73	18,78	78,12	635,61
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
тتك 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73
тتك 542	Напиток из ягод без сахара	200	0,16	0,04	2,42	10,52
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		30,96	27,45	121,65	826,07
	Итого		51,69	46,23	199,77	1461,68
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с маслом	15/15	2,33	1,58	9,83	76,36
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/30	4,15	4,9	29,43	176,79
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,90	20,77	79,43	556,44
	Обед					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/20	6,57	6,86	33,54	240,13
тتك 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
тتك 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	180	3,71	5,07	19,44	174,31
тتك 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,42	48,34
	Итого		31,97	27,80	126,17	886,18
	Итого за (10 дней)		483,88	459,37	2018,61	13824,15
	Итого за (1 день)		48,39	45,94	201,86	1382,41