

Conceptual Question

14 mace

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
540 EAST 58TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637
U.S.A.

14 ноября

№ реч.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		
																(г)	
День/неделя: Понедельник-1																	
Завтрак																	
71М	Огурцы св.порционные	0,06	35	0,2	0,0	0,7	4,0	0,0	2,5				0,0	6,0	10,5	4,9	0,2
260/М/СД	Гуляш из говядины	0,29	90	13,9	14,9	3,5	203,5	0,1	4,1				1,9	10,9	145,3	20,7	2,2
216/К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	2,27	150	11,1	4,0	27,3	189,6	0,4	7,3	34,3	0,4	88,8	183,7	56,9	3,3		
	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1					0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9				0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
Итого за Завтрак				3,75	502	27,9	19,4	45,0	466,7	0,6	16,7	34,3	2,8	126,6	426,8	110,5	8,3
Второй завтрак																	
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0				0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Второй завтрак				1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Обед																	
23/М/СД	Салат из свежих помидоров	0,23	60	0,7	4,1	2,8	50,8	0,0	12,2				2,1	10,4	19,4	10,6	0,5
97/М/СД	Суп картофельный	1,32	200	2,0	1,4	15,9	84,0	0,1	19,2				0,6	17,3	62,0	25,1	1,0
232/М/СД	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,39	40	9,5	5,0	4,7	102,0	0,1	0,6	7,4	2,4	44,9	101,1	17,9	0,4		

		Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Витамины	Минералы
		ккал	г	г	г	г	мг	мг
Алиев ржаной		0,57	150	3,2	4,0	11,0	86,4	0,1
Каша из		1,85	65	4,3	0,9	22,2	113,1	0,1
сухофруктов с сиропом		0,63	200	0,8	0,1	10,7	44,4	0,0
Итого за Обед		2,99	415	8,3	5,0	43,9	243,9	0,2
Полдник		5,62	765	20,5	14,3	67,4	480,7	0,5
Итого за Полдник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1
Всего за		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1
Понедельник-1		11,20	1597	54,4	36,2	134,4	1080,6	1,1
Итого за Вторник-1		11,20	1597	54,4	36,2	134,4	1080,6	1,1
Завтрак		1,83	310	6,4	3,0	22,0	140,6	0,3
Итого за Завтрак		0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0
Хлеб ржанопшеничный		1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1
Фрукты (мандарины)		0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1
Итого за Завтрак		0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0
Второй завтрак		3,79	645	14,2	8,3	45,4	312,9	0,4
Итого за Второй завтрак		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Простокваша 1%		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1
Итого за Вторник-1		0,62	180	5,4	1,8</			

Итого за сутки		5,51	5,72	30,4	18,5	100,1	552,3	0,4	20,3	177,0	5,2	406,2	450,1	82,7	0,3
Второй завтрак															
	Ацидофильн 1%	0,30	139	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2
Итого за Второй завтрак		0,30	139	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4	0,0	0,0	216,0	176,4	27,0	0,2
Обед		0,00													
94/10/СД	Салат Московский	0,11	90	1,9	4,0	0,1	69,0	0,1	6,9	18,8	1,5	13,5	43,9	15,3	0,6
87/М/СД	Щи из свежей капусты со сметаной	0,50	200	1,8	4,6	6,0	72,7	0,0	27,6	10,0	1,5	45,8	37,3	15,5	0,6
311/К/СД	Гуляш из мяса птицы	0,20	90	12,7	3,6	2,5	92,9	0,1	2,2	26,4	0,2	11,2	95,5	12,9	0,8
171/М/СД	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	2,63	150	4,4	5,0	31,6	189,0	0,1		36,0	0,6	21,1	154,7	18,9	0,9
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,5	0,1	5,9	26,2	0,0	6,0		0,1	14,8	12,0	10,4	0,2
Итого за Обед		6,19	765	25,7	18,0	74,2	561,9	0,4	42,8	95,1	5,4	129,2	446,1	103,5	5,6
Полдник															
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Всего за Четверг-1		13,52	1667	62,1	38,9	162,2	1247,4	0,9	79,5	222,3	9,8	769,4	1097,1	226,7	15,4
День/неделя: Пятница-1															
№ реч.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	Горошек зеленый	0,00	30	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,1		0,0	0,2	0,5	0,2	0,0
14М	Масло порциями	0,01	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0		40,0	0,1	2,4	3,0		0,0
	Хлеб ржаной-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	Фрукты (Груши)	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5		0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
233/К/СД	Листовая капуста,	0,99	250	35,5	7,0	11,9	252,7	0,2	105,4	22,0	3,0	141,2	205,2	58,3	2,7

		Наименование блюда		ХЕ	Мас са порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ п/п	№ рещ.					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День/неделя: Понедельник-2																			
378/М/СД	Чай с молоком с сахаром	0,18	180	1,3	1,1	2,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9					
	Итого за Завтрак	4,59	660	40,1	16,3	43,1	0,3	113,3	66,5	4,1	244,4	359,0	100,0	8,9					
	Молочек (шт)	0,90	200	5,0	5,0	9,6	0,0	20,0											
	Итого за Второй завтрак	0,80	200	5,8	5,0	9,6	0,0	1,2	20,0	0,0	240,0	108,0	28,0	0,2					
	Обед																		
21/К/СД	Винегрет с сельдью	0,34	60	3,3	5,7	4,1	0,0	5,1	4,5	1,6	21,4	55,9	20,0	0,6					
95/М/СД	Рассольник домашний	1,00	200	3,1	4,4	11,9	0,1	21,1	4,9	1,5	22,1	62,9	23,5	0,9					
277/К/СД	Говядина в кисло-сладком соусе	0,49	90	14,2	10,0	5,9	0,1	1,8		1,3	14,2	148,1	19,2	2,2					
143/М/СД	Рагу из овощей	1,39	150	3,0	7,0	16,7	0,1	34,7	28,0	3,0	50,0	80,2	34,4	1,2					
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5					
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,87	180	0,2	0,1	10,5	0,0	70,0	57,2	0,3	7,8	1,2	1,2	0,2					
Итого за Обед		5,95	745	28,2	27,9	71,4	0,5	132,7	98,5	9,1	138,2	451,0	128,8	7,6					
Поддник																			
0 Кефир 1%		0,60	180	5,4	1,8	7,2	0,1	1,3			216,0	162,0	25,2	0,2					
Итого за Поддник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,2					
Всего за																			
Пятница-1		10,94	1785	79,6	51,1	131,3	0,9	248,5	185,0	13,1	838,6	1080,1	292,1	16,9					