

Peapack Noddy

1 День: понедельник

ДЕНЬ. ПОСЛЕДНЯЯ
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Неделя: первая													
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 11-18 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
сб. Москва 2004г. №719*	Пельмени отварные с маслом сливочным пф	1/200/10	250,66	4,90	5,44	15,65	0,06	0,55	0,05	331,25	135,00	32,44	0,50
сб. Москва 2004г. №3*	Бутерброд с сыром	1/50/10/10	171,00	7,80	5,90	20,87	0,11	0,05	0,11	120,80	178,30	28,80	0,90
сб. Москва 2004г. №686*	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	60,00	0,30	0,00	10,10	0,00	0,46	0,05	15,82	18,24	0,00	0,80
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1/25	160,50	3,49	10,00	0,01	0,00	0,00	0,00	40,63	17,50	0,75	0,75
	Фрукты свежие	1/100	66,60	0,80	0,80	48,25	0,06	10,00	0,05	116,00	67,20	18,00	4,00
	Итого завтрак:		708,76	17,29	22,14	94,88	0,23	11,06	0,26	624,50	416,24	79,99	6,95
	Обед												
сб. Пермь 2001г. №21	Салат из свежих с соленьями огурцами	1/100	25,33	0,70	0,10	1,90	0,02	6,00	0,05	17,00	30,00	14,00	0,50
сб. Москва 2004г. №124*	Шш из свежей капуста с картофелем со сметаной	1/250/10	210,12	2,68	6,20	10,62	0,08	3,00	0,20	42,44	149,97	20,00	0,76
сб. Москва 2004г. №489*	Рагу из мяса птицы	1/100/180	300,02	12,17	8,10	18,50	0,02	15,70	0,03	56,54	266,30	15,22	0,44
сб. Пермь 2001г. №23**	Кисель из концентрата плодово-ягодный	1/200	116,19	1,36	0,00	29,02	0,10	15,75	0,08	14,00	21,64	0,00	0,00
Промышленное производство	Вардли	1/50	138,30	0,40	0,40	34,10	0,03	6,00	0,00	116,00	133,60	9,00	2,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 1с	2/30	99,00	0,72	0,69	30,22	0,01	0,00	0,00	10,40	26,00	25,00	1,87
	Фрукты свежие	1/100	25,33	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	6,00	0,05	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	0,00
	Итого обед:		888,96	18,03	15,49	124,36	0,26	46,45	0,36	256,38	627,51	83,22	5,57
	Подник												
сб. Москва 2004г. № 697*	Молоко кипяченное	1/200	108,00	6,75	15,00	10,40	0,03	4,70	0,04	248,00	184,00	15,00	0,20
Промышленное производство	Булочка в ассортименте	1/50	150,50	3,49	13,50	0,01	0,00	0,00	0,00	40,63	7,50	0,75	0,45
	Итого подник:		258,50	10,24	28,50	10,41	0,03	4,70	0,04	288,63	191,50	15,75	0,65

2	День: вторник																			
	Неделя: первая																			
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	Вl	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
	Завтрак																			
сб. Пермь 2001г.-№196**	Горошек зелёный консервированный	1\50	24,00	1,10	0,20	1,90	0,07	14,00	0,05	14,63	26,00	32,75	0,67							
сб. Москва 2004г №498*	Котлета куриная п\ф	1/100	150,50	5,10	13,42	2,20	0,08	0,63	0,12	51,75	236,00	19,25	0,46							
сб. Пермь 2001г.-№198**	Каша гречневая рассыпчатая с луком	1/200	145,50	5,04	5,10	30,20	0,06	0,00	0,08	135,64	122,52	33,78	0,32							
сб. Пермь 2001г.-№692**	Чай с молоком	1/200	59,80	5,89	3,11	2,34	0,05	1,59	0,04	149,33	110,13	18,00	0,37							
Промышленное производство	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	170,60	0,80	0,80	50,21	0,06	10,00	0,05	116,00	67,20	18,00	4,75							
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	2\50	104,00	7,60	1,44	36,00	0,02	0,00	0,00	20,48	51,50	26,00	2,72							
	Итого завтрак:		654,40	25,53	24,07	122,85	0,34	26,22	0,34	487,83	613,35	147,78	9,29							
	Обед																			
сб. Москва 2004г №78*	Икра свекольная или морковная	1/100	80,70	0,07	3,50	2,83	0,00	3,83	1,00	3,23	15,00	6,50	0,33							
сб. Москва 2004г №139*	Суп картофельный с бобовыми	1/250	264,00	5,07	4,35	15,27	0,20	2,50	0,20	43,84	109,42	20,75	2,02							
сб. Москва 2004г №413*	Соусика молочная отварная	1/100	240,20	7,00	12,30	1,01	0,04	0,00	0,04	0,38	191,50	10,00	1,13							
сб. Москва 2004г-№332*	Макароны отварные с маслом	1/180	234,60	6,12	13,72	38,20	0,01	0,00	0,04	67,40	218,40	19,60	0,00							
сб. Москва 2004г-№631* или 636*	Компот из свежих плодов	1/200	132,00	0,20	0,00	35,80	0,00	4,45	0,08	43,74	30,25	20,00	0,73							
Промышленное производство	Приник глазированный	1\40	240,20	6,88	24,40	53,10	0,15	5,45	0,00	3,74	2,75	20,00	#ДЕЛО!							
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с/хлеб ржаной	2\25	195,00	6,69	0,54	25,76	0,16	0,00	0,02	23,80	69,30	28,60	0,68							
	Итого обед:		1386,70	32,03	58,81	171,97	0,56	16,23	1,37	186,13	636,62	125,45	#ДЕЛО!							
	Полдник																			
сб. Москва 2004г №707*	Сок фруктовый	1/200	130,00	0,25	0,20	6,50	0,04	7,00	0,04	16,00	26,00	8,00	0,45							
Промышленное производство	Печенье овсяное	1\50	240,20	6,88	24,40	53,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47							
	Итого полдник:		370,20	7,13	24,60	59,60	0,19	7,00	0,04	16,00	26,00	8,00	0,92							

* Сборник для школ Москва -2004г.
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

9		Дени: среда												
	Недели: вторая													
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
сб. Москва 2004г. №498*	Котлеты куриные п/ф	1/100	140,33	5,20	0,40	4,25	0,09	0,63	0,05	11,75	75,50	9,25	0,33	
сб. Москва 2004г. №512*	Рис припущенный	1/180	166,33	3,60	3,56	65,35	0,02	0,00	0,04	15,80	195,69	31,52	0,45	
сб. Москва 2004г. №686*	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	60,00	0,30	0,00	10,10	0,00	0,46	0,02	10,85	18,24	0,00	1,10	
сб. Москва 2004г. №3*	Масло сливочное	1/10	66,00	0,00	5,25	0,10	0,00	0,00	0,05	1,00	102,00	0,00	0,00	
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с /хлеб ржаной	2/50	130,00	2,90	6,71	26,67	0,08	0,00	0,01	9,25	67,50	28,00	0,67	
Промышленное производство	Печенье Овсяное	1/60	160,50	6,50	25,00	0,01	0,00	0,00	0,00	40,63	7,50	0,75	0,50	
	Фрукты свежие	1\100	169,60	8,95	0,00	35,26	0,07	10,00	0,04	124,28	66,52	79,80	2,00	
	Итого завтрак:		892,76	27,45	40,92	141,74	0,26	11,09	0,21	213,56	532,95	149,32	5,05	
	Обед													
Сб. Пермь 2001г. №50**	Салат из свежкы с сыром	1/100	35,00	0,55	0,10	1,90	0,03	12,50	0,04	7,00	13,00	10,00	0,45	
сб. Москва 2004г. №138*	Суп картофельный с крутой с мясом курицы	1/250/25	180,80	8,50	6,70	21,00	0,32	2,10	0,03	27,92	106,35	20,00	1,00	
сб. Москва 2004г. №451*	Котлета из говядины П/Ф	1/100	320,25	7,00	15,91	1,00	0,04	0,00	0,04	1,38	236,00	10,00	0,66	
сб. Москва 2004г. №534*	Капуста тушеная	1/180	198,20	3,00	6,82	19,26	0,52	20,34	0,05	117,84	150,00	21,30	0,42	
сб. Москва 2004г. №705*	Напиток из плодов шиповника	1/200	94,00	0,40	0,00	23,60	0,02	1,00	0,04	40,20	36,50	4,00	0,44	
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 1с	2/50	114,20	3,20	0,54	36,00	0,16	0,00	0,00	20,48	34,00	26,00	1,50	
Промышленное производство	Печенье Овсяное	1/50	160,50	6,50	25,00	0,01	0,00	0,00	0,00	40,63	7,50	0,75	0,50	
	Итого обед:		1102,95	22,65	30,07	102,76	1,09	35,94	0,20	214,82	575,85	91,30	4,97	
	Полдник													
сб. Москва 2004г. № 697*	Молоко кипяченое	1/200	238,00	16,35	15,00	9,40	0,04	6,70	0,04	248,00	184,00	16,00	0,20	
Промышленное производство	Булочка с посыпкой	1/50	250,60	3,49	9,06	10,05	0,00	0,00	0,00	40,63	7,50	0,75	0,75	
	Итого полдник:		488,60	19,84	24,06	19,45	0,04	6,70	0,04	288,63	191,50	16,75	0,95	

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

	10	День: четверг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	</
--	----	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

11		День: Пятница																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	</
----	--	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

