

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Ж				Б	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I*	F	Se							
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																8	9	10	11	12	13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	49,22	0,12	167,26	205,78	48,95	1,07	261,59	0,01	0,03	0,01	0,01	199								
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	0,01	45	3	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3					6								
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	34,4	0,03	0,03	0,08	25,8	0,06	100	64	4,5	0,1	9,5					7								
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	0,01	416									
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278					386								
Итого за Завтрак	610	17,25	23,14	94,12	659,43	0,28	0,45	18,33	142,02	0,78	418,68	425,98	98,7	4,88	795,55	0,02	0,06	0,01	0,01									

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Ж				Б	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I*	F	Se							
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																8	9	10	11	12	13	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28	0,1	48,91	52,63	24,17	0,93	420,53	0,01	0,01	0,01	0,01	73								
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45	0,06	12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05	0,01	0,05	293								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218								
Компот из плодов	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8					393								
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55	0,01	0,02	0,01	0,01									
Итого за Обед	725	23,06	32,06	95,05	762,09	0,62	0,22	51,42	332,33	0,66	96,17	265,72	65,41	3,88	820,8	0,01	0,07	0,01	0,01									
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,05	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18	0,01	0,01	0,01	0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418								
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			12,1	12,1	9,9	2,42	305,8				0,01									
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98	0,02	0,02	0,01	0,01									
Итого за день	1705	45,62	62,78	251,59	1769,46	1,01	0,75	83,35	492,22	0,94	564,09	758,06	190,26	15,09	2041,33	0,03	0,15	0,03	0,03									

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Ж				Б	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																8	9	10	11	12	13	
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	0,01	0,05	249/77к								
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4				0,1	411								
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	10			11,4	39	7,8	0,72	55,2													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				0,01	386								
Итого за Завтрак	565	29,66	11,49	118,48	698,93	0,2	0,44	13,2	106,94	0,61	265,35	363,5	62,33	5,23	593,59	0,01	0,16	0,01	0,16									
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202	0,17	37,65	97,81	38,98	2,39	504,25	0,01	0,01	0,01	0,01	87								
Плов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34				0,03	77к								
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78					417								
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9				0,02	0,01								
Итого за Обед	700	24,02	33,39	109,89	840,78	0,76	0,28	96,74	788,16	0,45	80,87	356,93	109,82	5,41	965,27	0,03	0,03	0,03	0,04									
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				0,02	0,01								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418								
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111				0,02	0,01								
Итого за день	1565	67,24	60,02	294,96	2002,70	1,1	0,87	110,1	977,8	1,23	578,72	932,93	200,45	14,6	1669,86	0,01	0,21	0,01	0,05									

