

2 День, 1 недели

Прiem пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Каша манная жидкая	5	7	18	175	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	132,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	199	
Кофейный напиток с молоком	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	414	
Яйцо вареное	6	5	0	74	0,10	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	227	
Батон йодированный	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0		
Итого за Завтрак	10	16	74	400	0,1	1,2	27,3	0,3	0,1	252,1	62,4	182,3	1,9	195,3	363,0	0	0		
2 завтрак																			
Напиток кисло-молочный	3	3	5	70	0,05	1,1	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	420	
Обед																			
Суп картофельный с зеленым горошком	2	2	12	77	0,15	14,50	1,1	0	0,35	25,6	24,50	82,30	1,35	415,30	69,70	0,06	0,07	62	
Суфле рыбное	9	6	1	90	0,05	0	35	0,26	0,00	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	400	
Картофельное пюре	2	3	10	120	0,17	25,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339	
Йогурт свежий	0	1	1	11	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,95	326,1	1,3	0,01	0	55	
Напиток из шиповника с медом	1	0	25	119	0	0,3	36	0	0,03	12,5	5,5	0	0,80	2,11	0	0	0,95	417	
Хлеб ржаной	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0		
Итого за Обед	16	12	62	485	0,5	55,3	102,1	0,4	0,9	130,6	95,3	278,1	6,9	1621,4	209,9	0,1	0,6		
Успокоительный полдник																			
Капуста тушеная с мясом	9	14	11	205	0,16	18,9	20,20	0,13	0,40	27,40	22,70	90,70	1,65	573,80	62,00	0,1	0,96	778	
Чай с лимоном сахаренный с жаром	6	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411	
Свиночье желе	8	5	35	200	0,04	0	0	0	0,02	5,6	5,4	30,5	0,5	38,0	1,09	0	0	452	
Итого за Полдник	23	19	48	457	0,2	19,0	20,2	0,13	0,41	38,5	32,5	119,4	2,21	626,9	73,9	0,1	0,96		
Итого за день	49	61	253	1422	0,8	38,1	105,3	1,4	1,4	325,8	253,1	490,8	11,6	3020,0	453,7	0,2	1,5		