

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергет и- ческая | Витамины     |        |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |       |        | № ре-цеп-туры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------|--------------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г |                   | Углево ды, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг               | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг | F, мг | Se, мг |               |
|                                      |              |                  |         |                   |              |        |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |       |        |               |
| Завтрак                              |              |                  |         |                   |              |        |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |       |        |               |
| Каша овсяная молочная                | 150          | 5                | 7       | 20                | 180          | 0,20   | 0,95  | 31,20  | 0,10   | 0,15   | 112,30 | 42,40                | 154,30 | 0,22   | 45,30  | 0,0   | 0,01  | 0      | 199           |
| Масло сливочное порциями             | 10           | 0                | 6       | 0                 | 67           | 0,06   | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26                | 112,95 | 0,05   | 28,33  | 0,00  | 0,01  | 0,0    | 6             |
| Чай с низким содержанием сахара      | 180          | 0                | 0       | 3                 | 54           | 0      | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4                  | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0     | 0     | 0      | 411           |
| Батончик к чаю                       | 20           | 2                | 1       | 10                | 52           | 0,07   | 0     | 0      | 0      | 0,05   | 7,8    | 10,1                 | 26,2   | 0,2    | 10,2   | 0,02  | 0     | 0,001  |               |
| Итого за Завтрак                     | 360          | 10               | 18      | 72                | 353          | 0,25   | 13,52 | 55,68  | 0,47   | 0,25   | 137,85 | 39,2                 | 157,66 | 5,16   | 656,11 | 61,19 | 0,01  |        |               |
| 2 завтрак                            |              |                  |         |                   |              |        |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |       |        |               |
| Чай с шиповником                     | 150          | 0                | 0       | 13                | 54           | 0,01   | 42    | 40,8   | 0      | 0,02   | 5,1    | 2,7                  | 4,4    | 0,53   | 13,6   | 0,0   | 0,01  | 0      | ТТК           |
| Обед                                 |              |                  |         |                   |              |        |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |       |        |               |
| Суп полевой на мясном бульоне        | 160          | 4                | 3       | 14                | 119          | 0,17   | 19,5  | 21,3   | 0,19   | 0,6    | 28,3   | 30,1                 | 102,3  | 1,8    | 583,5  | 64    | 0,1   | 0,08   | 86            |
| Бефстроганов из отварного мяса       | 50           | 5                | 4       | 9                 | 102          | 0,22   | 14,60 | 0,90   | 0      | 0,36   | 25,30  | 30,30                | 88,00  | 2,00   | 433,30 | 71,20 | 0,05  | 0,07   | 294           |
| Каша гречневая отварная              | 110          | 2                | 4       | 30                | 150          | 0,35   | 0     | 2      | 0,03   | 0,65   | 20,30  | 135,60               | 210,10 | 5,3    | 265,0  | 1,30  | 0,02  | 0,02   | 330           |
| Напиток из смеси с/ф                 | 150          | 0                | 0       | 19                | 73           | 0,21   | 32    | 21,30  | 0,09   | 0,15   | 42,30  | 37,20                | 95,60  | 1,72   | 956,30 | 301,2 | 0,07  | 0      | 394           |
| Хлеб ржаной                          | 30           | 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                        | 500          | 13               | 10      | 70                | 504          | 0,2    | 3,34  | 26,76  | 0,1    | 0,21   | 52,49  | 62,79                | 249    | 5,4    | 397,71 | 137,2 | 0,01  | 0      |               |
| Уполотенный полдник                  |              |                  |         |                   |              |        |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |       |        |               |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом | 120          | 12               | 10      | 19                | 305          | 0,03   | 0     | 0      | 0      | 0,05   | 15     | 9                    | 15     | 3,2    | 255    | 3     | 0     | 0      | 249           |
| Чай с низким содержанием сахара      | 150          | 0                | 0       | 2                 | 52           | 0      | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4                  | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0     | 0     | 0      | 411           |
| Батончик к чаю                       | 20           | 2                | 1       | 10                | 52           | 0,07   | 0     | 0      | 0      | 0,05   | 7,8    | 10,1                 | 26,2   | 0,2    | 10,2   | 0,02  | 0     | 0,001  |               |
| Итого за Полдник                     | 290          | 16               | 17      | 21                | 409          | 0,10   | 7     | 0,05   | 0,00   | 0,1    | 47,32  | 51,04                | 61,9   | 4,77   | 106,50 | 5,12  | 0,01  | 0      |               |
| Итого за день                        | 1300         | 54               | 62      | 356               | 1324         | 0,6    | 24,1  | 92,6   | 2,3    | 0,5    | 237,7  | 153,0                | 468,5  | 15,7   | 1350,1 | 203,5 | 0,01  | 0      |               |