

2 день, 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет и- чьская	Витамины						Минеральные вещества						№ ре- п- тивы		
		Белки, Жиры, Г		Углево ды, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мкг			
		г	г																		
Завтрак																					
Каша манная жидкая	150	5	7	18	175	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	0,26	0,11	27,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	199
Молоко кипяченое	180	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	0,08	0,08	52	68,2	0,8	116	33,5	0	0	416
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	0	0,01	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7
Батон водированный	20	2	1	10	52	0,05	0	0	0	0,03	6,7	0	0,03	1,0	29,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0
Итого за Завтрак	360	15	16	40	404	1,0	1,8	42,6	0,4	0,2	91,2	0,4	0,2	91,2	285,2	3,4	375,9	397,6	0,2	0,0	0,0
2 завтрак																					
Напиток кисломолочный	150	3	3	5	70	0,05	1,4	0	0	0,05	21,5	0	0,05	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	420
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	160	1	4	6	66	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	0	0,36	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	73
Жаркое по- домашнему	150	8	17	17	255	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	0	0,26	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	292
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	0	0,04	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	0	0,03	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0
Итого за Обед	490	12	21	52	444	0,3	16,5	6,0	0,3	0,5	60,7	0,3	0,5	45,6	155,3	67,6	511,7	165,9	0,1	0,1	0,1
Уплотненный полдник																					
Пюре рисовый с мясом	150	9	19	36	350	0,16	16,9	20,20	0,16	0,40	27,40	0,16	0,40	28,70	99,70	1,60	573,60	62,00	0,1	0,06	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	6,1	0	0	0,01	5,15	0	0,01	4,4	6,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батон водированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	0	0,03	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0
Итого за Полдник	320	21	10	58	455	0,14	7	0	0,11	0,1	27,20	0,11	0,1	27,60	50,0	6,26	318,60	4,16	0,02	0	0
Итого за день	1320	52	56	257	1773	1,4	27,3	48,6	0,7	0,8	179,1	0,8	0,8	181,1	284,0	77,2	2322,4	567,6	4,7	0,1	0,1