

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	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	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша гречневая молочная жидкая	150	5	5	20	144	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	0	0	199	
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	411	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	6	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,05	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	360	7	20	33	317	0,2	0,2	98,1	0,5	0,2	214,2	33,0	216,3	2,2	148,2	61,3	0,0	0,0	
2 завтрак																			
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,90	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	418
Обед																			
Рассольник ленинградский с курицей	160	4	4	10	145	0,33	15,60	0,99	0	0,65	25,30	25,60	86,0	2,23	422,33	70,30	0,08	0,09	82
Супле из печени	50	10	5	7	118	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	321
Макаронные изделия отварные	110	1	3	28	130	0,13	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	218
Напиток из шиповника и клюквы	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,60	241	0	0	0,55	417
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	19	12	82	572	0,8	61,7	92,3	0,3	1,0	135,0	113,0	333,9	3,5	2140,1	334,0	0,1	0,7	
Уплотненный полдник																			
Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком	150	9	15	11	221	0,16	18,9	20,20	0,18	0,49	27,40	26,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,03	515/375
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
Батон поджаренный	25	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 Полдник	320	11	16	23	325	0,22	19,0	18,40	0,18	0,52	38,65	38,10	136,64	3,91	644,30	73,65	0,1	0,03	15,62
Итого за день	1360	37	42	139	1370	1,1	20,1	195,0	1,6	1,4	364,3	106,6	508,1	10,9	3673,6	519,3	0,2	0,3	683