

4 день, 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
			Белки, г	Жиры, г		Углево, дс, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	150		5	6	12	200	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	299,60	23,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	199
Кофейный напиток с молоком	180		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	47		6	5	0	74	0,16	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	20		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	397		13	15	41	425	0,3	49,4	274,5	1,8	0,5	464,7	61,6	501,5	2,8	972,4	111,7			
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
Кондитерское изделие	17		1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,02	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	
Обед																				
Суп картофельный с горохом	160		2	2	8	177	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,00	87
Котлета рыбная	50		7	5	5	130	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0	15,2	271
Картофельное пюре	110		2	3	10	120	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339
Икра савокольная	20		0	1	1	11	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,36	325,1	1,3	0,01	0	55
Напиток на смеск с/ф	150		0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,16	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	501,2	0,07	0	364
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	520		13	11	55	571	0,7	86,2	52,3	43,2	1,3	169,3	159,9	343,7	11,7	2799,2	349,4	0,2	16,3	
Употребленный поладник																				
Пудинг из творога с фруктами джем	120		12	10	19	305	0,33	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	256	3	0	0	243
Мороженое из плод с/м	150		9	6	15	96	0,06	12	0	0,03	18,3	11,7	12,1	2,36	375,1	1,3	0,01	0	396	
Батон бездрожжевой	50		2	1	10	37	0,06	0	0	0,02	6,7	1,0	28,5	0,7	39,8	1,09	0	0		
Итого за Поладник	300		17	10	24	456	0,44	7,30	55,1	0,31	0,14	294,30	37,06	167,90	6,17	515,30	14,66	0,01	0	20
Итого за день	1374		45	39	144	1664	1,2	141,6	332,0	46,3	1,9	150,4	156,6	701,6	20,1	2989,9	779,0	0,2	16,3	