

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и- ческая	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп- тулы
		Белки, г	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, мг	
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	20	147	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	168,00	36,60	0,2	0,02	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	0	411
Масло сливочное порциями	10	0	5	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,25	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6
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	360	7	11	33	320	0,3	2,2	91,4	0,5	0,3	225,6	49,7	322,7	2,9	270,9	37,7	0,2		
2. завтрак																			
Напиток из ягод сушеных	150	0	0	19	76	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417
Обед																			
Свекольник со сметаной	160	1	2	11	70	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,86	422,10	70,20	0,06	0,09	64
Лепля-кебаб из курицы	50	10	4	5	92	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,1	0,07	322
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,93	0	0	0	332
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,6	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	500	16	11	73	483	0,5	38,6	40,3	0,3	1,1	94,4	55,5	362,6	4,5	1071,9	134,4	0,1	0,2	
Уплотненный полдник																			
Сметану натуральный	130	10	13	3	173	0,95	0,07	50,2	5,1	0,07	175	27	52	0,0	52	0	0	0,50	229
Сыр порц.	10	2,3	3,3	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	6,3	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7
Чай с низким содержанием сахара	130	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	1,4	6,24	0,01	11,1	0	0	0	411
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 Полдник	310	14	14	17	344	0,11	7,14	63,1	0,34	0,14	78,93	57,06	137,55	6,17	639,19	135,00	0,02	0,02	229
Итого за день	1030	33	26	63	1233	1,01	46,3	154,8	1,3	1,5	392,7	162,2	752,6	13,9	3162,9	366,1	0,3	0,4	1047