

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-м.ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры		
		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, мкг
Завтрак																			
Каша пшеница молочная жидкая	150	17	6	35	200	0,09	0,50	38,30	0,35	0,33	153,30	25,30	0,90	214,00	6,90	0,02	0	199	
Молоко кипяченое	180	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	60,2	0,8	116	33,5	0	416	
Масло сливочное порция	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	0,0	6
Батон подорожанный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	25,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>429</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	<b>106,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>397,8</b>	<b>50,5</b>	<b>361,5</b>	<b>2,5</b>	<b>397,8</b>	<b>41,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
2 завтрак																			
Сок	200	1,0	0,2	20,2	58	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	418
Обед																			
Суп куриный с вермишелью	160	2	5	9	188	0,35	20,10	12,0	0,02	0,55	52,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	111
Печень по-строгановски	50	15	10	20	153	0,19	19,50	31,00	0,21	0,16	44,25	41,80	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	255
Каша гречневая отварная	110	2	4	30	150	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	330
Компот из плодов сли	150	0,1	0	12	50	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	390
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>601</b>	<b>1,0</b>	<b>39,6</b>	<b>45,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>146,7</b>	<b>239,3</b>	<b>676,1</b>	<b>13,4</b>	<b>1540,8</b>	<b>302,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	
Уплотняющий полдник																			
Омлет натуральный	130	10	13	3	173	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	229
Сыр полц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,07	5,15	4,4	0,24	0,02	23,1	0	0	0	7
Чай с малин. сахаром и сахар	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	6,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батон подорожанный	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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>344</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>47,0</b>	<b>33,57</b>	<b>67,1</b>	<b>0,19</b>	<b>515,13</b>	<b>4,43</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>30</b>	<b>57</b>	<b>259</b>	<b>1482</b>	<b>3,1</b>	<b>48,2</b>	<b>179,9</b>	<b>1,1</b>	<b>2,2</b>	<b>596,9</b>	<b>323,1</b>	<b>1134,7</b>	<b>22,0</b>	<b>3458,8</b>	<b>483,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	