

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг		F, мг
Завтрак																		
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	20	147	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	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
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	7
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	9,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0
Итого за Завтрак	360	26	20	77	320	0,16	13,99	37,76	0,23	0,29	242,14	50,94	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02	
2 завтрак																		
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0
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
Обед																		
Суп картофельный с яйцом	160	4	5	11	105	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,50	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0
Гуляш "Болоньезе"	50	5	12	2	138	13,00	14,56	0,50	0,00	0,32	25,3	24,30	82,30	1,35	422,10	69,40	0,05	0,12
Макаронные изделия отварные	110	1	5	26	130	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,30	0,05	0
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
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	12	21	69	456	13,3	48,4	25,2	0,1	0,9	130,8	100,4	234,1	5,3	1428,5	152,3	0,2	0,1
Уполненный полдник																		
Котлета "Мяснушка"	50	7	13	8	177	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	36	0	4,43
Рис отварной	110	2	1	35	199	0,09	0,02	17	0,05	0,23	21,50	9,33	60,1	0,02	0,95	0	0	332
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	411
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	9,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0
Итого за Полдник	330	10	11	117	480	0,09	2,6	31,03	0,08	0,06	64,52	31,11	80,1	1,69	733,81	103,00	0,02	4,43
Итого за день	1377	56	50	250	1403	13,9	64,4	64,0	0,4	1,3	401,5	159,4	541,5	15,4	2734,0	387,2	0,2	0,6