

5 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, 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		
		г	г	г																
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью	150	5	6	20	188	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	100	
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	
Масло сливочное порция 1	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,06	183,79	12,26	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	300	8	15	49	406	0,2	21,4	223,4	1,6	0,2	320,0	20,4	267,6	1,3	115,1	122,4	0,0			

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																			
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом и сметаной	160	4	8	7	118	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	265,30	62,30	0,03	0,07	63
Котлета "Рыжик"	50	5	10	7	127	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	16,64	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	322
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	0,17	25,40	28,00	0,10	0,25	48,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394
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	13	22	56	498	1,5	83,7	60,0	0,6	65,5	158,3	114,7	411,1	7,6	2271,5	519,5	0,2	17,5	
Уплотненный полдник																			
Запеканка рисовая с творогом и яблоком	120	14	20,1	26	302	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	188
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 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	290	16	21	46	406	0,11	7,44	0	0,28	0,14	25,75	22,30	47,74	5,17	304,40	3,08	0,02	2,9	
Итого за день	1300	37	57	133	1387	1,6	112,3	283,4	2,9	84,9	394,0	157,4	726,6	15,3	2621,1	644,9	0,2	20,4	