

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
	г	шт	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша овсяная молочная	180		6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	199
Масло сливочное порциями	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
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
Батончик к чаю	30		2	1	15	79	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	
Итого за Завтрак	400		10	18	72	397	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,96	39,2	157,65	5,16	655,11	61,19	0,01		
2 завтрак																				
Чай с шиповником	180		0	0	15	65	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ТТК
Обед																				
Суп полевой на мясном бульоне	180		5	4	15	122	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,1	0,08	86
Бефстроганов из отварного мяса	70		9	19	3	215	0,22	14,60	0,90	0	0,35	25,30	30,20	88,09	2,00	433,20	71,20	0,05	0,07	294
Каша гречневая отварная	130		7	5	30	186	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,19	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	330
Напиток из смеси с/ф	180		0	0	21	82	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	50		3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	610		25	15	70	705	0,2	3,54	25,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01	0	
Уплотненный полдник																				
Пудинг из творога с фруктовым джемом	140		15	12	26	356	0,03	0	0	0	0,05	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249
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
Батончик к чаю	30		2	1	15	79	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	
Итого за Полдник	350		16	17	21	491	0,10	7	0,00	0,09	0,1	47,32	51,04	51,9	4,77	436,30	5,12	0,01	0	
Итого за день	1540		54	62	258	1552	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	183,0	459,6	15,7	1330,1	222,5	0,0	0	