

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептурных			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша гречневая молочная жидкая	180	6	6	24	173	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	58,60	1,4	65,30	60,20	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	0	411
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
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	400	8	20	43	372	0,2	0,2	98,1	0,5	0,2	214,2	33,0	216,3	2,2	148,2	61,3	0,0	0,0	
2 завтрак																			
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	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																			
Рассольник ленинградский с куриой	160	5	4	11	163	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	82
Суфле из печени	70	14	8	10	165	0,19	19,50	31,00	0,21	0,12	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	321
Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	163	0,10	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,35	799,30	77,50	0,05	0	218
Напиток из шиповника и изюма	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	8,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417
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	26	15	104	706	0,8	61,7	92,3	0,3	1,0	136,0	113,0	383,9	6,5	2140,1	354,0	0,1	0,7	
Уплотненный полдник																			
Легкие голубцы с соусом сметанным томатом и луком	170	11	18	13	256	0,16	12,9	20,20	0,16	0,40	27,40	26,70	99,70	1,60	573,60	62,00	0,1	0,06	315/374
Чай с низким содержанием сахара	160	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
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	360	13	19	31	391	0,13	13,0	20,20	0,16	0,41	34,0	30,90	116,6	2,20	644,0	69,08	0,02	0,06	
Итого за День	1590	49	55	197	1557	1,1	73,1	100,0	0,35	1,4	394,2	196,9	643,7	13,6	2812,9	514,3	0,2	1,3	