

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептурной карты	
		Белки, Жиры, Углеводы, 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		
		Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5	7	19	224	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	299,60	23,50	277,60	0,77	150,60	39,3	0,08	5,56	199
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
Яйцо вареное	47	6	5	0	74	0,16	25,95	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	227
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	437	14	16	53	475	0,3	49,4	274,5	1,8	0,5	464,7	61,6	501,5	2,8	972,4	111,7			
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
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	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	180	5	2	9	107	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	87
Колета рыбная	70	14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0	16,2	271
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	26,00	0,10	0,25	69,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	330
Икра свекольная	30	0	2	1	17	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	55
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	43,30	37,20	95,00	1,72	936,30	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	540	23	19	76	709	0,7	88,2	52,3	43,2	1,3	169,3	156,9	343,7	11,7	2799,2	549,4	0,2	16,3	
Уплотненный завтрак																			
Пудинг из творога с фруктовым желем	140	15	12	25	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	240
Кисель из ягод см	180	0	0	19	107	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	396
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 Уплотненный завтрак	350	17	13	59	544	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	324,36	37,06	147,35	6,17	614,33	14,99	0,02	0,0	2,9
Итого за день	1624	55	46	179	1250	1,2	149,6	365,9	40,3	1,9	253,4	357,6	1012,6	30,1	1280,9	679,9	0,2	16,4	