

5 день, 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет к-са ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры		
		Белки, г	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
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	6	13	166	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	36,60	0,2	0,02	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	112,96	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	7	12	31	365	0,3	2,2	91,4	0,5	0,3	225,6	49,7	322,7	2,9	270,9	37,7	0,2		

2 завтрак

Напиток из ягод сушеных	180	1	0	22	91	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417
-------------------------	-----	---	---	----	----	------	---	---	---	------	----	---	----	-----	-----	---	---	---	-----

Обед

Свекольник со сметаной	180	2	4	12	90	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	64
Люля-кебаб из курицы	70	14	5	7	129	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,1	0,07	322
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	5,33	60,1	0,02	0,96	0	0	0	332
Напиток из яблок сушеных	180	0	0	18	75	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	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	22	14	95	601	0,7	39,7	40,3	0,3	1,3	94,1	51,5	291,5	5,1	1072,1	134,5	0,1	0,2	

Уплотненный полдник

Омлет натуральный	150	12	15	4	195	0,05	0,07	50,2	5,1	0,03	17,5	27	53	0,0	52	0	0	0,00	239
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	9,24	0,02	25,1	0	0	0	7
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
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	370	17	20	23	399	0,11	7,13	65,1	5,1	0,14	72,69	37,05	167,96	6,1	952,13	136,50	0,02	2,9	
Итого за день	1820	59	62	238	1459	1,1	45,7	194,3	1,0	1,7	392,4	186,2	732,15	11,1	2106,1	305,7	0,3	3,1	