

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																			Завтрак	
Завтрак																				
Каша пшеница молочная жидкая	180	19	9	38	231	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,80	214,00	6,90	0,02	0	199		
Какао с молоком	180	5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	416		
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	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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>497</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	<b>106,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>397,8</b>	<b>50,5</b>	<b>361,5</b>	<b>2,5</b>	<b>397,8</b>	<b>41,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
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	418		
Обед																				
Суп куриный с вермишелью	180	3	6	10	199	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	48,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	111		
Печень по-строгановски	70	18	11	26	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	555,00	205,00	0,01	255		
Каша гречневая отварная	130	7	5	30	186	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	330		
Компот из яблов сы	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	390		
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>710</b>	<b>1,0</b>	<b>39,6</b>	<b>45,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>146,7</b>	<b>239,3</b>	<b>576,1</b>	<b>13,4</b>	<b>1540,8</b>	<b>302,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	150	12	15	4	199	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	63	0,0	52	0	0	229		
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	7		
Чай с ванили содержанием сахара	30	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	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		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>399</b>	<b>0,13</b>	<b>7,07</b>	<b>10,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>47,6</b>	<b>33,3</b>	<b>97,1</b>	<b>6,13</b>	<b>518,13</b>	<b>4,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>339</b>	<b>1684</b>	<b>2,1</b>	<b>46,2</b>	<b>170,3</b>	<b>1,1</b>	<b>2,5</b>	<b>590,9</b>	<b>393,1</b>	<b>1134,7</b>	<b>22,0</b>	<b>2455,8</b>	<b>462,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>		