

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины					Минеральные вещества							№ ре-цеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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 пшеничная молочная жидкая	180	6	7	26	157	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	1,8	125,3	0	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	411	
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	
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	26	20	77	357	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	164,07	9,76	0,02		
2 завтрак																			
Чай с шиповником	180	0	0	15	65	0,01	4,2	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 яйцом	180	4	6	12	118	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	83
Гуляш " Болоньез"	70	7	17	3	194	13,00	14,56	0,90	0,00	0,52	35,3	24,30	82,30	1,35	422,10	69,40	0,06	0,12	ТТК
Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153	0,10	25,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	218
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	304
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	17	27	88	640	13,3	45,4	25,2	0,1	0,9	130,8	100,4	254,1	5,3	1428,5	152,3	0,2	0,1	
Уплотненный полдник																			
Котлета "Мясущина"	70	10	18	11	247	0,06	2,4	3	0,13	0,05	21,30	13,40	59,0	0,95	129,40	39	0	4,43	ТТК
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,05	0,23	21,60	9,93	60,1	0,02	0,99	0	0	0	332
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	410	10	11	17	587	0,60	36	21,60	0,63	0,69	64,52	34,11	89,1	7,69	725,01	106,20	0,02	4,43	
Итого за день	1617	36	59	266	1795	12,5	89,4	84,9	0,4	1,3	497,5	195,4	541,3	19,4	2769,2	267,3	0,2	4,6	