

5 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Суп молочный с вермишелью	180	6	8	29	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	100	
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	35,00	0	0	0,0027	414	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	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	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>9</b>	<b>17</b>	<b>63</b>	<b>0,17</b>	<b>21,4</b>	<b>223,4</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>320,0</b>	<b>20,4</b>	<b>267,8</b>	<b>1,3</b>	<b>115,1</b>	<b>122,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		

2 завтрак

Напиток из ягод сушеных	180	1	0	22	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417
Обед																		
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом и сметаной	180	4	6	9	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	50,3	1,65	265,30	62,30	0,03	0,07	63
Котлета "Рыжик"	70	17	7	9	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	19,54	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	322
Картофельное пюре	130	2	4	12	0,17	26,40	20,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	0,21	32	21,36	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394
Хлеб ржаной	50	3	1	21	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,3	21,5	1,15	0	0	
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>72</b>	<b>1,5</b>	<b>83,7</b>	<b>60,0</b>	<b>0,3</b>	<b>65,5</b>	<b>158,3</b>	<b>114,7</b>	<b>411,1</b>	<b>7,8</b>	<b>2271,6</b>	<b>519,5</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>	
Уютный полдник																		
Запеканка рисовая с творогом и джемом	120	14	20,1	28	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	250	3	0	0	188
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	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	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>330</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>46</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>25,75</b>	<b>22,30</b>	<b>47,74</b>	<b>6,17</b>	<b>304,40</b>	<b>3,06</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>53</b>	<b>69</b>	<b>303</b>	<b>1,8</b>	<b>112,4</b>	<b>283,4</b>	<b>2,5</b>	<b>65,9</b>	<b>504,0</b>	<b>157,4</b>	<b>726,5</b>	<b>15,3</b>	<b>2691,1</b>	<b>644,9</b>	<b>0,2</b>	<b>20,4</b>	