

3 день 1 недели

3 день 1 недели																				№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se		
																			6	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Пудинг из творога с джемом	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,02	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249	
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					411	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,07	25,25		0,1			
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					
Итого за Завтрак	550	39,45	16,68	152,45	919,15	0,22	0,54	1,57	144,13	0,02	325,69	487,9	67,67	3,65	365,61	0,01	0,16	0,01		
Суп картофельный с горохом с мясом	270	11,02	13,95	21,69	256,77	0,44	0,13	11,95	202,56	0,2	39,61	143,74	45,7	2,86	584,05		0,01	0,01	87	
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	тк	
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71	
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412	
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01		
Итого за Обед	855	30,74	46,98	112,77	1 000,33	0,94	0,31	19,06	794,51	0,71	104,56	473,97	139,36	7,13	1 051,41		0,13	0,06		
Итого за день	1 405	70,19	63,66	265,22	1 919,48	1,16	0,85	20,63	938,64	1,53	430,25	941,87	207,03	10,78	1 417,02	0,01	0,29	0,07		
4 день 1 недели																				

4 день 1 недели

		4 день 1 недели																		№ ре- ц.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se		
		Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			0,02	тк	
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330	
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411	
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					
Итого за Завтрак	550	24,03	32,38	85,67	732,1	0,77	0,31	8,79	288,5	0,57	55,26	409,24	197,02	8,34	676,62	0,01	0,12	0,02		
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	270	5,98	14,54	9,62	194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55			0,01	73	
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,25	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271	
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36	185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,03	1 016,73		0,01		339	
Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36	64,6				70	
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	19,8	13,2	0,95	148,42				394	
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01		
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48						
Итого за Обед	925	34,84	33,15	143,1	1 046,85	0,66	0,47	69,82	297,66	0,41	222,65	540,18	155,8	6,65	1 835,05		0,04	0,02		
Итого за день	1 475	58,87	65,53	228,77	1 778,95	1,43	0,78	78,61	586,16	0,96	277,91	949,42	352,82	14,99	2 511,67	0,01	0,16	0,04		