

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блиnnики с джемом	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					ТТК
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					
Итого за Завтрак	510	18,93	26,14	178,68	1 020,9	0,1	0,18	6,58	22	0,53	138,02	155,44	40,9	1,69	206,66	0,01	0,02		
Сопляка по-домашнему со сметаной и мясом	270	5,87	13,08	10,48	184,09	0,22	0,1	13,95	31,27	0,2	35,99	99,08	26,06	1,35	436,86			0,01	124
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	ТТК
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	
Выпечное изделие	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57		0,01	0,01	
Итого за Обед	665	39	59,06	147,39	1 280,59	0,9	0,37	15,07	125,93	1	243,84	501,65	89,65	5,85	986,46		0,03	0,06	
Итого за день	1 375	57,93	85,2	326,07	2 301,49	1	0,55	21,55	147,93	1,53	381,86	657,09	130,55	8,54	1 193,12	0,01	0,05	0,06	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша "Дружба" жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	285,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,62	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					
Итого за Завтрак	570	28,9	34,93	127,89	930,41	0,27	0,28	1,77	141,97	0,39	191,68	276,17	64,05	2,92	329,7	0,01	0,13	0,01	
Суп вермишелевый с мясом	275	7,5	16,94	15,71	245,51	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	35,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ТТК
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	39,56	0,8	73,86			0,01	332
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,65		0,02	0,55	28,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	51	3,32	0,51	21,42	102	0,06	0,02				10,2	33,15	7,14	0,56	47,43		0,03	0,02	
Выпечное изделие	80	11,83	11,76	30,01	274,21	0,08	0,14	0,19	87,32	0,22	255,12	211,46	18,91	1,02	91,04		0,02	0,01	533
Итого за Обед	1 005	45,09	84,45	162,13	1 418,98	0,93	0,47	3,58	359,02	0,63	384,01	686,91	135,08	6,96	836,66	0,01	0,11	0,05	
Итого за день	1 576	73,99	98,48	289,22	2 340,37	1,2	0,76	5,35	500,99	1,02	575,69	963,08	199,13	9,88	1 166,36	0,02	0,24	0,06	