

2 день 2 недели

2 день 2 недели																				№ реп.
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	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	
											6	9,24	4,5	0,2					ТТК	
Блишечки с джемом	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,01	0,01		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3	
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04				5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5								0,1			
Итого за Завтрак	510	15,61	35,7	146,64	964,19	0,06	0,06	0,1	90,5	0,26	23,65	49,48	14,2	1,57	67,9		0,1			
																		0,01	73	
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	29,05	1,34	498,55					
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,53	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	65,09	229,87	50,86	1,5	85,2		0,01		271	
Картофельное пюре	180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339	
Овощи натуральные	60	0,49	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36	84,6				70	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411	
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,5	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01		
Итого за Обед	840	30,3	29,76	82,3	747,28	0,58	0,43	65,91	264,94	0,4	190,91	483,41	136,5	5,86	1 605,56		0,14	0,02		
Итого за день	1 350	45,91	65,46	228,94	1 711,47	0,84	0,49	65,91	355,44	0,66	214,56	532,89	150,7	7,43	1 673,46		0,24	0,02		
3 день 2 недели																				

3 день 2 недели

Итого за день		1 350	45,91	65,46	228,94	1 711,97	0,04	0,10	3 день 2 недели										№ реп.
Принем 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	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	
Пудинг из творога с джемом	250	32,71	12,85	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	6,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					
Батон яблочно-сливовый	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	5,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	560	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,82	320,99	444,4	63,57	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01	
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,16	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	776
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	95,93		0,1		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	0,87	25,25				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		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	820	37,68	56,79	141,1	1 228,59	0,79	0,4	22,63	297,45	4,83	229,25	519,15	191,21	6,97	1 156,96	0,01	0,48	0,06	
Итого за день	1 320	74,34	70,94	253,69	1 954,34	0,98	0,94	24,4	441,58	5,85	550,24	962,55	164,78	10,26	1 531,77	0,02	0,64	0,07	