

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рецеп.
		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
Пудинг из творога с джемом	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,08	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249
Чай с сахаром	200	0,2	0,85	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,67	23,25		0,1		411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	500	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 горохом с мясом	270	11,02	13,96	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 свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,8	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	тлк
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	85,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	26,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	
Выпечное/кондитерское изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	138,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Итого за Обед	925	42,91	60,9	164,77	1 384,42	1,1	0,57	97,34	960,44	1,72	141,51	605,28	149,87	8,51	1 240,88	0,01	0,07	0,08	
Итого за день	1 425	79,57	75,05	277,36	2 110,17	1,29	1,11	98,91	1 124,57	2,54	462,5	1 049,68	213,44	11,8	1 615,89	0,02	0,23	0,09	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рецеп.
		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
Гуляш "Болоньезе"	180	19,61	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	тлк
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,09	15,31	64,65		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	540	23,77	31,97	86,23	729,69	0,76	0,3	8,74	285,64	0,56	54,83	391,6	182,28	7,92	655,24	0,01	0,11	0,02	
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	270	5,98	14,54	9,82	194,16	0,21	0,1	31,45	211,86	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55			0,01	73
Котлета рыбная	180	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	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	26,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1 016,73		0,01		339
Овощи натуральные	60	0,48	0,09	1,02	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,38	84,6				70
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,54	29,6		23,42	18,8	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	297,65	0,41	222,65	540,18	155,8	6,65	1 835,05		0,04	0,02	
Итого за день	1 465	58,61	65,12	229,33	1 776,54	1,42	0,77	78,56	583,3	0,97	277,48	931,78	338,08	14,57	2 490,29	0,01	0,15	0,04	