

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ реч.
		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
Блинчики с джемом	250	12,25	19,99	115,6	685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					ТТК
Какао на молоке	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
Витаминизированный																			
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	1020,9	0,1	0,18	6,58	22	0,53	138,02	165,44	40,9	1,69	206,66	0,01	0,02		
Салатка 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	28,08	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	18,44	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		28,6	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/кондитерское 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	538
Итого за Обед	865	39	59,06	147,39	1280,59	0,9	0,37	15,07	125,93	1	243,84	501,65	89,65	6,85	986,46		0,03	0,06	
Итого за день	1375	57,93	85,2	326,07	2301,49	1	0,55	21,85	147,93	1,53	381,86	657,09	130,55	8,54	1193,12	0,01	0,05	0,05	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ реч.
		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" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	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	6,24	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	34,03	127,09	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	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ТТК
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,06	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	86,47			0,01	332
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				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/кондитерское изделие	100	15,17	16,81	49,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,8	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01	533
Итого за Обед	960	47,09	68,83	162,75	1468,34	0,94	0,49	3,63	378,51	0,68	436,68	711,48	130,3	6,89	851,21	0,01	0,1	0,04	
Итого за день	1530	75,99	102,86	289,84	2398,75	1,21	0,77	5,4	520,48	1,07	628,36	987,65	194,35	9,81	1180,91	0,02	0,23	0,05	