

2 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	К	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	115,8	685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					ТТК
Бутерброд с маслом	90	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	0,06	10,02	41,31		0,91	0,1	0,5		5,25	6,24	4,4	0,89	25,1			0,1	411
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,61</b>	<b>35,7</b>	<b>146,64</b>	<b>964,19</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1</b>	<b>90,5</b>	<b>0,26</b>	<b>23,65</b>	<b>49,48</b>	<b>14,2</b>	<b>1,67</b>	<b>67,9</b>			<b>0,1</b>	
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	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,66	1,5	86,2			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 консервированные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,38	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	12,8	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>30,3</b>	<b>29,76</b>	<b>82,3</b>	<b>747,28</b>	<b>0,58</b>	<b>0,43</b>	<b>65,91</b>	<b>264,94</b>	<b>0,4</b>	<b>190,91</b>	<b>483,41</b>	<b>136,5</b>	<b>5,86</b>	<b>1 605,56</b>			<b>0,14</b>	<b>0,02</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 350</b>	<b>45,91</b>	<b>65,46</b>	<b>228,94</b>	<b>1 711,47</b>	<b>0,64</b>	<b>0,49</b>	<b>66,01</b>	<b>355,44</b>	<b>0,66</b>	<b>214,56</b>	<b>532,89</b>	<b>150,7</b>	<b>7,43</b>	<b>1 673,46</b>			<b>0,24</b>	<b>0,02</b>

3 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	К	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	12,55	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,62	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	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,6	32,5	8,5	0,6	46				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>36,66</b>	<b>14,15</b>	<b>112,59</b>	<b>725,75</b>	<b>0,19</b>	<b>0,54</b>	<b>1,57</b>	<b>144,13</b>	<b>0,82</b>	<b>320,99</b>	<b>444,4</b>	<b>63,57</b>	<b>3,29</b>	<b>374,81</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>	
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	13,26	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	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	27,71	70,42	12,81	1,3	98,93				218
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417
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
Выпечное/кондитерское изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>43,15</b>	<b>63,51</b>	<b>169,7</b>	<b>1 430,38</b>	<b>0,87</b>	<b>0,49</b>	<b>103,17</b>	<b>398,24</b>	<b>4,92</b>	<b>314,02</b>	<b>597,21</b>	<b>109,39</b>	<b>7,13</b>	<b>1 254,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0,39</b>	<b>0,06</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 365</b>	<b>79,81</b>	<b>77,66</b>	<b>282,29</b>	<b>2 156,13</b>	<b>1,06</b>	<b>1,03</b>	<b>104,74</b>	<b>540,37</b>	<b>5,74</b>	<b>635,01</b>	<b>1 041,61</b>	<b>172,96</b>	<b>10,42</b>	<b>1 629,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,55</b>	<b>0,07</b>	