

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	Ч	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,53	36,62	0,87	205,53	0,01	0,02	0,01	199									
Коржик	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01	0,1	0,5		5,5	25	4,5	0,4														
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,06	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411									
Батончик к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46													
Итого за Завтрак	550	19,9	18,35	133,21	777,76	0,25	0,22	1,53	53,08	0,14	168,16	226,37	52,02	2,74	276,88	0,01	0,12	0,01										
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111,11									
Тфтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91													
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	29,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	0,01	330									
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				411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2													
Итого за Обед	800	26,54	40,37	101,11	873	0,78	0,33	7,7	298,7	0,53	89,9	431,13	191,12	8,45	731,81	0,01	0,13	0,03										
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406									
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Рыболо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6				386									
Итого за Подлник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01										
Итого за День	1755	45,02	64,06	286,82	1914,42	0,88	0,5	31,48	342,5	1,33	164,69	487,16	124,74	16,34	1405,16	0,01	0,25	0,05										

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	Ч	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	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	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01	0,1	0,5		4,8	7,38	3,6	0,16					411									
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													
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1													
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101									
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													
Мексронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	0,5	25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,06	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2													
Итого за Обед	800	27,27	40,48	118,5	949,14	0,73	0,28	19,38	269,55	0,72	84,37	348,54	81,32	6	966,58													
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406									
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Рыболо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6				386									
Итого за Подлник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01										
Итого за День	1755	45,02	64,06	286,82	1914,42	0,88	0,5	31,48	342,5	1,33	164,69	487,16	124,74	16,34	1405,16	0,01	0,25	0,05										

