

2 день 2 недели

Прочие продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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	26								
Телемн с соусом	150	14.7	36.63	24.85	488.5	0.45	0.17	6.26	68.65	0.52	64.2	188.42	34.23	2.11	392.52	0.01	0.01	0.02	456								
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.12	6.29	41.18	257.45	0.31	0.15	0.43	75.74	0.07	21	217.26	144.34	1.88	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	0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1	0.01	0.01	0.01	411								
Батон подорожанный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	6.2	0.40	36.0	0.01	0.01	0.01									
Итого за завтрак	570	27.02	44.13	96.61	892.06	0.8	0.34	6.79	94.89	0.59	98.05	439.92	188.17	8.32	729.64	0.01	0.12	0.02									

Суп из овощей с мясом	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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								
Котлета рыбная	100	17.77	9.78	17.63	258.94	0.13	0.15	0.26	16.9	0.12	66.09	229.87	50.86	1.5	86.2	0.01	0.01	0.01	271								
Картофельное пюре с овощами	210	4.31	5.1	27.79	175.76	0.19	0.16	31.1	32.88	0.07	63.38	131.76	44.62	1.68	915.06	0.01	0.01	0.01	339/71								
Маруляный свежий 180/30	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25	0.01	0.01	0.01	411								
Чай с сахаром	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2	0.01	0.01	0.01									
Хлеб ржаной	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0.02	0.01				3.3	15	2.7	0.24		0.01	0.01	0.01									
Кондитерское изделие	840	30.89	25.91	110.88	829.28	0.55	0.42	52.71	257.78	0.19	176.55	489.1	133.86	5.83	1496.88	0.01	0.14	0.01									
Итого за Обед	1410	57.91	70.04	297.49	1721.34	1.35	0.76	59.5	352.67	0.78	274.6	929.02	322.05	14.15	2226.52	0.01	0.26	0.03									

3 день 2 недели

Прочие продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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								
Омлет натуральный с зелеными горошком	180	16.97	20.35	5.27	276.03	0.13	0.6	3.6	355.46	2.66	130.83	284.98	26.9	3.19	261.1	0.03	0.08	0.03	229/306								
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25	0.01	0.01	0.01	411								
Батон подорожанный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8	0.01	0.01	0.01									
Сок янтарный/фрукт	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8		0.03	0.18	0.03	418								
Итого за Завтрак	620	21.17	21.76	61.04	534.09	0.19	0.64	3.7	355.96	2.66	157.63	333.22	44.5	7.34	323.15	0.03	0.18	0.03									

Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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								
Брокколи тушеная	100	24.61	15.9	7.48	271.24	0.09	0.15		53.1	0.4	22.58	198.05	81.38	1.86	300.2	0.01	0.13	0.02	73								
Макаронные изделия отварные	180	8.56	5.18	54.64	299.69	0.13	0.04		29.92	0.08	22.71	70.42	12.81	1.3	96.93	0.01	0.13	0.02	218								
Налисок из шпината с сыром	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	0.01	0.02	0.01	417								
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2	0.01	0.01	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	0.01									
Итого за Обед	830	47.52	39.76	135.66	1095.49	0.48	0.39	111.83	405.47	0.66	248.36	496.94	141.79	5.86	996.33	0.01	0.16	0.04									
Итого за День	1450	68.69	61.52	196.7	1629.58	0.67	1.03	115.63	761.43	3.32	405.99	830.16	186.29	13.2	1319.48	0.04	0.34	0.07									

