

5 день, 2 недели

5 день, 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая	150		5	5	20	147	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	36,60	0,2	0,02	199	
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411	
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6	
Батон йодированный	20		2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0		
Итого за Завтрак	360		7	11	33	320	0,3	2,2	91,4	0,5	0,3	225,6	49,7	322,7	2,9	270,9	37,7	0,2			
2 завтрак																					
Напиток из ягод сушеных	150		0	0	19	76	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417	
Обед																					
Свекольник со сметаной	160		1	2	11	70	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	64	
Люля-кебаб из курицы	50		10	4	5	92	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,1	0,07	322	
Рис отварной	110		2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332	
Напиток из яблок сушеных	150		0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394	
Хлеб ржаной	30		2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0		
Итого за Обед	500		16	11	78	483	0,5	38,6	40,3	0,3	1,1	94,4	55,5	302,8	4,5	1071,9	134,4	0,1	0,2		
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	130		10	13	3	173	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	229	
Сыр порц	10		2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7	
Чай с низким содержанием сахара	150		0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411	
Батон йодированный	20		2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0		
Итого за Полдник	310		14	18	17	344	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9		
Итого за день	1320		59	62	268	1223	1,0	48,0	194,8	1,0	1,5	392,7	162,2	792,8	13,5	2195,9	308,1	0,3	3,1		