

5 день, 1 недели

| 5 день, 1 неделя                                      |              |  |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |             |
|-------------------------------------------------------|--------------|--|------------------|---------|-------------|----------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-----|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции |  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        |     | № рецептуры |
|                                                       |              |  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг  | F, мг | Se, мг |     |             |
| Завтрак                                               |              |  |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |             |
| Суп молочный с вермишелью                             | 180          |  | 6                | 8       | 29          | 203            | 0,04     | 0     | 35     | 0,28   | 0,06   | 19,30                | 3,10   | 29,10  | 0,53   | 22,30  | 121,30 | 0     | 0      | 100 |             |
| Кофейный напиток с молоком                            | 180          |  | 1                | 3       | 18          | 99             | 0,03     | 21,3  | 125,3  | 1,10   | 0,03   | 110,20               | 4      | 99,2   | 0,01   | 25,00  | 0      | 0     | 0,0027 | 414 |             |
| 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                                    | 30           |  | 2                | 1       | 15          | 79             | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7                  | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0     | 0      |     |             |
| Итого за Завтрак                                      | 400          |  | 9                | 17      | 63          | 447            | 0,2      | 21,4  | 223,4  | 1,6    | 0,2    | 320,0                | 20,4   | 267,8  | 1,3    | 115,1  | 122,4  | 0,0   |        |     |             |
| 2 завтрак                                             |              |  |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |             |
| Напиток из ягод сушеных                               | 180          |  | 1                | 0       | 22          | 91             | 0,03     | 0     | 0      | 0      | 0,04   | 16                   | 9      | 15     | 2,9    | 250    | 3      | 0     | 0      | 417 |             |
| Обед                                                  |              |  |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |             |
| Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом и сметаной | 180          |  | 4                | 8       | 9           | 127            | 1,00     | 24,30 | 9,30   | 0,03   | 65,00  | 44,30                | 20,50  | 58,3   | 1,65   | 265,30 | 62,30  | 0,03  | 0,07   | 63  |             |
| Котлета "Рыжик"                                       | 70           |  | 17               | 7       | 9           | 165            | 0,06     | 1,03  | 1,35   | 0,54   | 0,11   | 18,60                | 18,64  | 140,50 | 2,07   | 265,30 | 78,30  | 0,01  | 17,45  | 322 |             |
| Картофельное пюре                                     | 130          |  | 2                | 4       | 12          | 125            | 0,17     | 26,40 | 28,00  | 0,10   | 0,25   | 49,30                | 34,50  | 99,20  | 1,45   | 763,20 | 76,50  | 0,05  | 0      | 339 |             |
| Напиток из смеси с/ф                                  | 180          |  | 0                | 0       | 21          | 82             | 0,21     | 32    | 21,30  | 0,09   | 0,15   | 42,30                | 37,20  | 95,60  | 1,72   | 956,30 | 301,2  | 0,07  | 0      | 394 |             |
| Хлеб ржаной                                           | 50           |  | 3                | 1       | 21          | 100            | 0,05     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8                  | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 1,15   | 0     | 0      |     |             |
| Итого за Обед                                         | 610          |  | 26               | 20      | 72          | 599            | 1,5      | 83,7  | 60,0   | 0,8    | 65,5   | 158,3                | 114,7  | 411,1  | 7,8    | 2271,6 | 519,5  | 0,2   | 17,5   |     |             |
| Уплотненный полдник                                   |              |  |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |             |
| Запеканка рисовая с творогом и джемом                 | 120          |  | 14               | 20,1    | 28          | 302            | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,06   | 16                   | 9      | 15     | 2,9    | 256    | 3      | 0     | 0      | 188 |             |
| 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 |             |
| Батон йодированный                                    | 30           |  | 2                | 1       | 15          | 79             | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7                  | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0     | 0      |     |             |
| Итого за Полдник                                      | 330          |  | 16               | 21      | 46          | 435            | 0,11     | 7,14  | 0      | 0,24   | 0,14   | 25,75                | 22,30  | 47,74  | 6,17   | 304,40 | 3,08   | 0,02  | 2,9    |     |             |
| Итого за день                                         | 1520         |  | 53               | 58      | 203         | 1572           | 1,8      | 112,3 | 283,4  | 2,6    | 65,9   | 504,0                | 157,4  | 726,6  | 15,3   | 2691,1 | 644,9  | 0,2   | 20,4   |     |             |