

## 2 день, 2 недели

| 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                                       |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |             |
| Каша манная жидкая                            | 180          | 6                | 8       | 20          | 189            | 0,12     | 1,2   | 27,30  | 0,26   | 0,11   | 27,30                | 29,30  | 182,30 | 1,90   | 195,30 | 363,00 | 0,2   | 0,02   | 199 |             |
| Какао с молоком                               | 180          | 5                | 3       | 12          | 121            | 0,8      | 0,5   | 5,1    | 0,09   | 0,08   | 52                   | 11,9   | 68,2   | 0,8    | 116    | 33,5   | 0     | 0      | 416 |             |
| 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   |             |
| 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          | 16               | 16      | 49          | 456            | 1,0      | 1,8   | 42,6   | 0,4    | 0,2    | 91,2                 | 46,6   | 265,2  | 3,4    | 375,9  | 397,6  | 0,2   | 0,0    |     |             |
| 2 завтрак                                     |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |             |
| Напиток кисломолочный                         | 180          | 4                | 4       | 6           | 75             | 0,05     | 14    | 0      | 0      | 0,05   | 21,5                 | 12,0   | 12,3   | 2,65   | 325,3  | 2,7    | 0,02  | 0      | 420 |             |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |             |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 180          | 2                | 4       | 7           | 74             | 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   | 73  |             |
| Жаркое по-домашнему                           | 200          | 11               | 23      | 23          | 340            | 0,03     | 0     | 5      | 0,26   | 0,07   | 15,30                | 3,10   | 23,50  | 65,00  | 18,10  | 94,50  | 0     | 0      | 292 |             |
| Напиток из яблок сушеных                      | 180          | 0                | 0       | 18          | 75             | 0,03     | 4     | 0      | 0      | 0,04   | 16                   | 9      | 15     | 0,0    | 50     | 0      | 0     | 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          | 16               | 27      | 70          | 590            | 0,3      | 18,5  | 6,0    | 0,3    | 0,5    | 60,7                 | 45,6   | 155,3  | 67,6   | 511,7  | 165,9  | 0,1   | 0,1    |     |             |
| Уплотненный полдник                           |              |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |             |
| Плов рисовый с мясом                          | 200          | 12               | 25      | 48          | 467            | 0,16     | 18,9  | 20,20  | 0,18   | 0,40   | 27,40                | 28,70  | 99,70  | 1,60   | 573,80 | 62,00  | 0,1   | 0,06   | ТТК |             |
| 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                              | 410          | 21               | 10      | 58          | 600            | 0,14     | 7     |        | 0,11   | 0,1    | 27,20                | 27,80  | 65,0   | 6,26   | 318,60 | 4,16   | 0,02  |        |     |             |
| Итого за день                                 | 1600         | 52               | 58      | 257         | 1720           | 1,4      | 27,3  | 48,6   | 0,7    | 0,8    | 179,1                | 181,1  | 284,0  | 77,2   | 2322,4 | 567,6  | 4,7   | 0,1    |     |             |