

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник (14 января)																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
71/И	Поджаривровка из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5	66,5		7	13	10	145	0,45	0,2	1	0,01
230/М	Омлет с сыром	120	14,8	15,67	2,43	211,57	0,06	0,41	0,25	183,2	2,27	169,22	237,37	18,43	170,14	2,22	27,61	21,01	0,05
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Батон	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0,02				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,01
Итого за Завтрак		420	20,87	16,38	50,23	437,25	0,17	0,46	42,8	274,46	2,27	194,8	300,5	40,94	394,44	3,97	32,01	24,25	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
49/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,33	2,66	2,98	43,5	0,03	0,06	2,1	405,08	0,11	24,68	41,25	59,92	324,18	4,8	1,76	706,44	0,1
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,64	5,69	8,12	102,84	0,06	0,07	9,3	103,5	0,01	23,21	70,46	18,95	304,01	1,09	0,28	4,72	0,02
299/М/ССЖ	Котлеты мясные с соусом томатным, 80/20	100	10,75	10,28	8,97	172,8	0,14	0,09	3,24	209,8	0	19,65	105,56	21,74	215,58	1,02	10,21	5,08	0,04
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		710	24,36	23,17	84,23	647,78	0,33	0,27	15,18	736,08	0,2	106,41	304,68	128,68	938,21	8,82	14,59	718,33	0,17
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,12	0,33	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	14,01	10,76	2,85	163,05	0,11	0,14	0,34	58,72	7,31	36,91	140,77	20,61	214,83	0,52	27,26	31,1	0,22
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3,73	5,22	11,92	110,29	0,12	0,13	32,08	25,92	0,1	44,08	82,4	26,95	428,95	1,64	0,83	6,03	0,01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01
Итого за Ужин		465	23,09	17,99	51,73	461,5	0,31	0,37	33,12	95,89	7,43	153,77	304,79	63,76	775,98	3,2	31,59	43,23	0,25
Итого за день		1945	78,27	69,14	243,09	1922,03	0,95	1,46	98,7	1157,43	9,99	728,48	1150,97	283,38	2610,63	19,54	80,29	804,81	0,54