

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	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	Среда (15 января)																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,44	4,31	30,53	190,26	0,12	0,2	0,73	18,48	0,06	161,21	193,86	35,79	236,56	1,57	23,01	11,09	0,02
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03
	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	
Итого за Завтрак		422	15,87	18,18	55,31	449,9	0,19	0,42	2,14	125,04	0,35	420,91	386,29	66,34	445,89	2,52	27,46	22,08	0,06
Второй завтрак																			
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	0
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1,21	2,15	2,42	34,42	0,04	0,04	23,48	79,32		29,8	30,48	14,91	167,45	0,61	0,38	1,4	0,02
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 180/15	195	5,47	5,28	13,67	123,98	0,06	0,06	4	131,16		13,12	65,54	17,36	265,03	0,87	4	3,65	0,04
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,33	11,72	1,96	165,18	0,07	0,14	0,2	112,05	0,02	26,67	128,22	20,83	227,78	1,26	15,79	6,78	0,04
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01
Итого за Обед		735	27,44	24,66	90,92	704,41	0,38	0,38	41,78	345,21	0,1	132,1	381,15	103,37	1603,93	7,89	24,7	23,65	0,14
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,08	0,29	0,6	49	0,07	262,5	229	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
322/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом томатным, 80/20	100	12,68	12,72	9,16	202,7	0,07	0,11	3,53	239	0,01	38,93	125,26	20,7	190,38	1,31	13,41	5,85	0,08
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	130	2,79	3,98	25,16	147,54	0,04	0,03	1,56	329,7	0,08	16,05	68,15	25,98	108,11	0,63	4,43	2,22	0,03
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			
	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	
Итого за Ужин		460	17,4	16,94	56,19	449,72	0,14	0,17	37,24	596,46	0,09	70,46	223,64	56,39	373,59	2,87	19,13	9,61	0,11
Итого за день		1967	71,76	70,18	269,02	2016,53	0,83	1,31	91,76	1135,71	0,61	893,97	1248,08	306,1	3118,41	15,13	74,29	73,39	0,36