

№ 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	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	Четверг (16 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		
251/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	24,64	11,7	28,63	320,86	0,06	0,3	0,36	50,84	0,13	205,1	280,76	35,75	149,1	0,88	34,88	10,81	0,03
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Батон	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		407	26,35	17,66	48,72	462,92	0,08	0,33	2,81	92,51	0,24	215,12	300,53	41,47	191,23	1,59	36,17	11,46	0,03
Второй завтрак																			
386/М/ССЖ	Киви	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8	0	34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
35/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,82	4,12	4,72	59,47	0,02	0,02	3,64	4,19		14,54	19,24	8,81	121,91	0,79	0,34	2,02	0,01
229/И	Суп-пюре из цветной капусты	200	2,6	3,51	6,57	68,86	0,07	0,07	22,41	17,2	0,05	26,26	44,11	13,34	152,59	1,05	0,74	2,81	
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 80/20	100	11,95	10,65	8,16	177,01	0,13	0,1	0,71	8,35	0	15,3	107,13	17,68	193,18	0,88	11,62	5,17	0,04
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,01
417/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	0,04	140	114,38		8,7	2,38	2,38	7,3	0,45			
	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	23,72	23,77	78,81	634,24	0,41	0,32	166,76	162,35	0,13	82,64	322,16	127,51	664	6,59	17,25	12,8	0,06
Полдник																			
490/М/ССЖ	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,03	0,01	0,1	10,62	0,05	16,62	26,55	4,19	31,71	0,4	1,45	0,59	0,01
	Кефир	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	8,65	7,49	37,72	246,46	0,09	0,27	1,7	54,62	0,11	252,62	218,55	36,19	319,71	0,6	5,45	18,59	0,05
Ужин																			
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 80/5	85	11,55	10,29	7,35	167,54	0,08	0,11	0,38	65,2	0,37	45,98	152,4	35,52	187,42	0,78	20,51	112,61	0,25
1248/И	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28	0,13	0,16	28,15	702,94	0,04	79,21	120,6	47,35	617,63	1,35	1,47	7,32	0,05
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		455	20,7	17,21	56,9	467,48	0,27	0,36	29,23	779,39	0,43	195,97	348,12	97,67	927,95	3,06	24,88	125,71	0,32
Итого за день		1922	80,32	66,33	230,25	1854,1	0,89	1,31	260,5	1096,87	0,91	780,35	1212,36	315,84	2299,89	12,14	84,25	170,56	0,48