

12-18

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Нагетсы куриные	100	20,6	7,2	22,3	240,5	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	27,90	28,90	180,70	2,50	229,50	23,50	0,10	0,00		
Макаронные изделия отварные	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	2015	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	2010	
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Печенье Мечта	20	1,3	4,9	12,1	98,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	1,40	8,00	0,10	12,10	0,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	33,3	18,5	123,1	800,8	0,40	0,50	15,20	0,40	0,20	83,40	62,30	287,30	5,00	394,00	98,60	0,10	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	250	3,8	5,8	20,0	148,4	0,10	9,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,80	1,80	691,20	78,40	0,00	0,10	2015	
Гуляш из свинины	100	24,5	22,0	7,2	325,3	0,22	3,66	69,38	0,00	0,11	81,81	29,19	189,37	2,11	0,00	101,90	0,00	0,00	2015	
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	2015	
Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	38,4	34,3	121,0	950,8	0,46	13,46	69,58	0,20	0,81	159,76	115,20	443,94	7,72	860,10	256,45	0,00	0,10		
Полдник																				
Выпечное изделие	100	7,1	12,5	43,8	316,2	1,20	0,00	3,96	0,00	0,00	19,68	27,24	69,58	1,40	0,00	47,72	0,00	0,00	2015	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	30,80	19,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Сок фруктовый в ин. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	9,00	14,00	7,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Итого за прием пищи:	430	7,6	13,0	76,7	465,3	1,21	17,00	3,96	0,00	0,26	54,48	45,64	97,88	7,10	361,40	50,32	0,00	0,00		
Всего за день:	1780	79,3	65,9	320,7	2217,0	2,07	30,96	88,74	0,60	1,27	297,64	223,14	829,12	19,82	1615,50	405,37	0,10	0,10		