

РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	28,43	27,86	76,11	0,58	56,27	0,76	0,03	0,01	304	2011
ТЕФЕЛИИ МЯСНЫЕ	90	10,1	11,5	10,0	176,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ	60	1,1	3,0	8,3	64,2	0,01	2,98	0,00	1,36	0,00	0,03	27,80	14,91	29,45	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,99	0,00	0,99	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	750	24,3	27,2	104,0	750,2	0,15	9,51	0,23	3,00	0,14	0,16	110,55	81,59	214,77	3,69	648,08	11,81	0,09	0,02		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ ПРОДОВО ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,02	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	388	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	5,40	24,30	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	110	0,9	0,8	22,1	103,4	0,05	16,50	0,01	1,09	0,00	0,05	38,50	22,00	29,70	4,62	476,30	3,30	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	340	3,7	3,9	62,8	318,6	0,08	104,50	0,17	1,09	0,00	0,12	65,41	32,26	57,06	5,73	520,20	3,30	0,02	0,00		
Всего за день:		46,9	47,5	249,5	1 590,6	0,34	114,01	0,50	5,87	0,14	0,31	283,71	142,02	400,27	12,20	1 232,78	15,11	0,12	0,02		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
КАША МАННАЯ ВЯЖАЯ	250	8,9	11,3	44,1	313,2	0,08	0,67	0,06	1,52	0,13	0,16	149,42	23,85	135,36	0,63	258,59	11,65	0,01	0,00	184	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Итого за прием пищи:	500	12,8	11,7	84,7	492,8	0,14	0,67	0,06	2,50	0,13	0,19	165,17	43,02	181,80	2,61	323,09	11,65	0,02	0,00								
Обед																											
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	200	6,6	8,5	8,8	138,0	0,08	4,65	0,19	1,50	0,07	0,09	33,37	44,81	89,36	3,40	517,26	5,36	0,10	0,01	87	2011						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	5,4	38,3	235,2	0,23	0,00	0,02	4,88	0,06	0,12	22,46	125,54	186,69	4,40	263,29	2,28	0,02	0,00	323	2008						
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ПАРОВАЯ	90	10,8	13,5	14,3	221,3	0,08	0,98	0,05	2,59	0,16	0,10	34,24	16,84	109,95	1,29	166,04	5,68	0,05	0,01	38	2012						
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,1	2,5	41,3	0,01	7,35	0,10	1,32	0,00	0,01	20,51	8,05	16,51	0,44	89,59	1,56	0,00	0,00	45	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011						
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,99	0,00	0,99	0,00	0,00	349	2011						
Итого за прием пищи:	750	30,3	30,7	100,8	800,9	0,46	12,98	0,36	11,07	0,29	0,35	129,26	211,89	440,31	10,43	1 101,67	14,88	0,18	0,02								
Полдник																											
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	16,1	103,2	0,02	0,45	0,01	0,00	0,00	0,10	98,56	26,15	86,22	0,86	188,11	7,83	0,00	0,00	382	2011						
БУЛОЧКА С СЫРОМ	100	11,1	8,3	48,1	311,3	0,10	0,04	0,04	0,87	0,13	0,10	121,15	15,34	123,07	0,93	111,61	2,27	0,01	0,02	462	2011						
Итого за прием пищи:	300	14,4	11,0	64,1	414,6	0,12	0,49	0,05	0,87	0,13	0,20	219,71	41,49	209,29	1,79	299,72	10,10	0,01	0,02								
Всего за день:		57,6	53,4	249,6	1 708,3	0,72	14,14	0,47	14,44	0,55	0,74	514,14	296,40	831,40	14,83	1 724,48	36,63	0,21	0,04								

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	170	11,4	11,9	30,0	289,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2011						
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	80	1,5	4,0	8,0	74,1	0,02	0,21	0,03	0,08	0,06	0,04	43,45	5,37	32,22	0,08	63,70	3,66	0,00	0,00	327	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Итого за прием пищи:	500	16,8	16,3	78,5	543,1	0,08	0,21	0,03	1,06	0,06	0,07	59,20	24,54	78,66	2,06	128,20	3,66	0,01	0,00								
Обед																											
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,5	8,7	25,4	153,4	0,04	1,00	0,21	0,40	0,00	0,00	18,00	9,00	31,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	105	2008						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,9	14,3	109,3	0,09	6,92	0,02	0,20	0,08	0,07	30,07	20,21	57,45	0,83	509,73	5,70	0,03	0,00	312	2011						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	100	9,6	13,0	19,4	232,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	139	2011						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,00	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00								