

1-ая неделя/Пятница																		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Яя10006	Завтрак Каша жидкая молочная гречневая	180	6,35	5,9	25,46	180	20	0,13	0,45	0,05	213 391	100,984 1	702 278	157,132 4	20 728	0,0078	0,004	0,0221
Я100178	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100	17 300	0,04	0,68		220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
Я100002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	45 000			0,13	3	2,4		3	0,02		0,1	0,2
Яя10048	хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
Всего Завтрак		420	13,6	17,18	49,26	405	62 320	0,25	1,13	0,18	509 291	2 592 841	1 273 278	3 693 324	46 828	120 088	24 138	382 265
Яя10051	Второй завтрак Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3	0,004		0,016
Всего Второй завтрак		200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3	0,004		0,016
Яя10001	Обед Винегрет с растительным маслом	50	0,61	4,77	3,41	59		0,02	1,88		106,540 9	11 256	83 235	182 745	0,3523	0,0013		0,0086
Я100032	Суп картофельный с клецками	200	2,45	2,76	11,51	81		0,04	3,68		221,905 8	118 142	127 013	35 756	0,5253	0,0027	0,0006	0,0187
Яя10014	Рагу из курицы	200	17,85	8,62	17,66	220		0,14	10,7		710,258 2	369 154	458 554	199,404 5	21 271	0,0101	0,0003	0,1317
Яя10020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07		9,55	38					0,189	0,126			0,0189			
Яя10048	хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0006	0,0132	0,0029
Яя10050	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35		0,04			49	7	9,4	31,6	0,78	0,0009	0,0011	0,0048
Всего Обед		670	24	16,71	56,35	472		0,29	16,26		1 136,4939	757 116	916 802	337 835	48 036	0,0156	0,0152	0,1667
И071	Полдник Суп -пюре из картофеля	200	3,81	5,03	17,66	131	10	0,09	6,84	0,04	473 432	840 224	264 271	100,989 6	0,7325	0,0093	0,0016	0,0363
И251	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,15	0,15	15,68	65		0,01	26,4		92 628	6	3,24	3,96	0,828	0,0007	0,0001	0,0028
Яя10055	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	107		0,02			18	2,7		12,3	0,18			
Всего Полдник		430	5,4	6,02	56,65	303	10	0,12	33,24	0,04	584,06	927 224	296 671	1 172 496	17 405	0,01	0,0017	0,0391
	соль																	
	Соль																	
Всего соль																		
Всего в день			39,91	184,86	1 274		62 330	0,68	54,63	0,22	2 477,8449	4 517 181	2 606 751	846 417	142 269	120 384	24 307	384 483