

весна-лето

2-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	
Я100063	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,25	5,47	17,61	141	20	0,06	0,73	0,07	186 423	151,507 8	193 244	122,182 8	0,3068	0,0113	0,0025	0,0279	
Яя10018	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,76	9,76	74	10	0,03	0,47	0,05	109,217 4	951 498	10 962	70,47	0,0632	0,0071	0,0016	0,0158	
Яя10001	Сыр порциями	15	3,45	4,5		54	39 000		0,11	0,15	13	132	5,3	75	0,15		2,18		
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	425	13,85	13,21	38,47	328	39 030	0,17	1,31	0,27	3 815 404	3 915 576	586 864	3 468 528	2,02	0,0194	22 039	0,0481	
Яя10059	Второй завтрак Кефир	180	5,04	5,76	7,38	102	40	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18	0,0162	0,0036	0,036	
	Всего Второй завтрак	180	5,04	5,76	7,38	102	40	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18	0,0162	0,0036	0,036	
И028	Обед Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,24	34		0,01	4,75		66 975	10 925	6,65	19,95	0,285	0,0014	0,0001	0,0081	
Яя10060	Суп картофельный с рыбой(минтай)	200	1,99	2,97	15,21	95		0,08	8		460,838 4	168 467	22,66	573 156	0,8723	0,0047	0,0003	0,032	
Яя10012	Котлеты из курицы	70	10,57	4,51	6,72	110		0,06	0,06	0,01	144,856 4	208 524	179 755	109,743 4	10 811	0,0039	0,0049	0,059	
Яя10008	Каша ячневая рассыпчатая	130	4,81	5,04	30,65	187	20	0,1			875 393	381 246	22,16	152,764 2	0,8106			0,0401	
Я100149	Соус красный основной	30	0,56	0,66	2,68	19			1,08		424 956	41 474	15 952	72 297	0,1557	0,0005		0,0018	
Яя10020	Компот из яблок и апельсинов	180	0,23	0,11	8,84	37		0,02	17,94		772 119	85 925	37 778	57 694	0,4741	0,0007	0,0001	0,0042	
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	700	21,56	16,9	79,56	556	20	0,36	31,83	0,01	9 775 166	1 150 886	996 185	4 371 723	54 588	0,0127	0,0197	0,1529	
Я100075	Полдник Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133	309 000	0,07	12,2	0,01	429	56	29	70	1,02	27	0,56	41	
И285	Гребешок из дрожжевого теста	40	2,85	1,66	35,14	167		0,03	0,06		635 461	100 278	59 619	26,52	0,6714	0,0006	0,0005	0,0055	
Яя10051	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3	0,004		0,016	
	Всего Полдник	390	6,45	9,06	71,34	394	309 000	0,12	16,26	0,01	7 405 461	900 278	469 619	118,52	46 914	270 046	0,5605	410 215	
	соль																		
	Соль																		
	Всего соль																		
	Всего в день		54	44,93	196,75	1 380	348 090	0,7	50,66	0,29	2 362,4031	812 674	2 304 668	1 073,5451	123 502	270 529	27 877	412 585	
	Минимальные нормативные значения		54	60	261	1 800		0,5	0,9	50	0,01	600	900	200	800	10	0,1	0,02	2
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,92	31,47	53,58														