

2-ая неделя/Среда																		
№ 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
Я100160	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28	380		1,16		30	6,9	4,6	8,5	0,77		0,02	0,7
И002	Бутерброды с повидлом или джемом	55	2,67	4,38	24,21	147	20	0,08	0,1		99,85	16,6	24,52	82,3	1 765	0,001	0,0198	0,0044
	Всего Завтрак	435	9,32	10,28	56,37	355	420	0,21	1,71	0,05	343 241	1 244 841	993 478	2 479 324	46 078	0,0088	0,0438	0,7265
Яя10052	Второй завтрак Йогурт 3,2%	180	9	2,7	15,3	122	20	0,05	1,08		270	223,2	27	171	0,18	0,0162	0,0036	0,036
	Всего Второй завтрак	180	9	2,7	15,3	122	20	0,05	1,08		270	223,2	27	171	0,18	0,0162	0,0036	0,036
И030	Обед Салат их свежих помидоров	50	0,55	3,07	1,77	37		0,02	12,45		134 185	16,54	9,27	12,35	0,439	0,0007	0,0002	0,0072
Я100028	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,66	10,12	110	134 600	0,03	6,76		264,6	33,6	19,2	42,6	0,87	17,2	0,394	22,6
Яя10007	Рис отварной	130	3,12	4,46	30,47	175	20	0,03			400 014	56 303	204 614	62 407	0,4233	0,0006	0,0062	0,0206
И201	Птица в соусе с томатом	70	19,18	19,48	3,05	264	50	0,06	1,27		233,947 1	222 633	221 133	166,878 9	17 215	0,0062	0,0001	0,1287
Яя10020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07		9,55	38					0,189	0,126			0,0189			
Яя10048	хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75	0,0005	0,0099	0,0022
Яя10050	хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,12	26		0,03			36,75	5,25	7,05	23,7	0,585	0,0007	0,0008	0,0036
	Всего Обед	660	29,89	33,09	65,63	679	134 670	0,21	20,48		7 461 225	898 596	896 447	3 475 359	48 077	172 087	0,4112	227 623
Яя10006	Полдник Макароны отварные с сыром	200	5,85	4,05	37,77	211	10	0,07			617 269	129 056	84 231	461 567	0,849	0,0008		0,0121
И284	Крендель сахарный	50	3,32	5,71	27,59	175	10	0,04			424 892	72 984	51 629	333 471	0,4425	0,001	0,0011	0,007
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
	Всего Полдник	450	9,32	9,91	81,04	451	20	0,12	26,4		1 968 441	26 204	16 826	834 638	21 195	0,0025	0,0012	0,0219
	соль																	
	Соль																	
	Всего соль																	
	Всего в		день	55,98	218,34	1 607	135 130	0,59	49,67	0,05	1 556,2076	4 637 477	2 328 185	8 499 321	11 715	172 362	0,4598	235 467