

1 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Е, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	7,8	14,3	39,3	317,3	0,16	0,62	0,07	1,28	0,18	0,16	135,51	43,39	169,97	1,18	259,04	12,49	0,01	0,00	175	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	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,31	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	11,5	14,6	75,2	478,6	0,22	0,62	0,07	2,26	0,18	0,19	151,99	59,55	207,77	2,08	324,34	12,49	0,02	0,00		
Обед																					
СУП С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	6,8	6,9	15,9	152,9	0,10	5,46	0,18	1,65	0,00	0,09	27,49	38,80	102,29	1,68	454,80	5,41	0,05	0,01	101	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,6	14,3	98,5	0,09	6,92	0,02	0,17	0,05	0,06	29,92	20,21	57,23	0,83	509,51	5,70	0,03	0,00	312	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,9	5,4	8,0	89,6	0,02	17,09	0,05	2,38	0,00	0,03	43,20	16,54	31,84	0,97	211,60	2,95	0,01	0,00	139	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	9,1	11,5	7,9	171,7	0,05	0,44	0,05	0,37	0,06	0,08	39,43	13,39	92,22	0,84	138,30	5,08	0,05	0,01	281	2011
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00		
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
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	780	27,8	28,0	88,6	720,3	0,43	35,91	0,30	6,99	0,11	0,36	192,69	135,83	401,30	6,30	1 583,01	19,14	0,15	0,02		
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	17,6	113,9	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,30	27,49	95,58	0,87	207,08	9,00	0,00	0,00	382	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	12,9	59,7	385,2	0,10	0,00	0,01	3,01	0,04	0,05	17,62	11,38	63,50	0,73	98,05	1,48	0,01	0,02	424	2011
Итого за прием пищи:	300	11,3	15,9	77,4	499,1	0,13	0,52	0,03	3,01	0,04	0,17	128,92	38,87	159,08	1,60	305,13	10,48	0,01	0,02		
Всего за день:		50,6	58,5	241,2	1 698,0	0,78	37,05	0,40	12,26	0,33	0,72	473,60	234,25	768,15	9,98	2 212,48	42,11	0,18	0,04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	12,6	27,6	3,8	314,1	0,07	0,34	0,32	2,15	2,19	0,41	117,73	17,06	200,60	2,08	220,62	23,19	0,05	0,03	210	2011		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		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	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,31	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	500	16,8	28,0	41,2	483,7	0,15	6,32	0,33	3,19	2,19	0,46	147,96	41,59	263,52	3,58	370,24	24,98	0,07	0,03				
Обед																							
СУП РИСОВЫЙ	200	6,3	6,3	17,5	151,7	0,09	4,52	0,21	0,27	0,03	0,07	23,35	25,18	86,43	1,04	364,88	4,72	0,05	0,01		2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008		
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	10,4	12,2	7,8	183,1	0,07	2,25	0,33	1,58	0,00	0,09	19,53	18,35	98,42	1,18	210,29	4,80	0,07	0,01	308	2008		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	0,02	1,16	1,16	0,37	0,00	0,03	26,76	19,91	28,81	0,52	116,49	2,91	0,03	0,00	41	2012		
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		
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011		
Итого за прием пищи:	750	26,6	23,7	97,4	710,8	0,30	7,93	1,73	4,00	0,03	0,22	99,27	87,09	287,46	4,44	757,06	12,43	0,16	0,02				
Полдник																							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	12,7	51,9	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	1,83	0,95	0,05	8,65	0,00	0,00	0,00	431	2008		
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПАННАЯ	100	6,8	7,2	59,6	330,2	0,09	0,02	0,00	1,60	0,00	0,03	16,04	10,82	55,90	0,71	97,78	1,01	0,01	0,02	425	2011		
Итого за прием пищи:	300	6,9	7,2	72,3	382,1	0,09	0,79	0,00	1,60	0,00	0,03	23,91	12,65	56,85	0,76	106,43	1,01	0,01	0,02				
Всего за день:		50,2	58,9	210,9	1 576,6	0,54	15,04	2,06	8,79	2,22	0,71	271,14	141,33	607,83	8,78	1 233,73	38,42	0,24	0,07				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										