

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,0	2,9	5,4	52,6	0,0	8,6	0,1	1,3	23,5	8,9	16,2	0,6	45	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,4	4,8	38,0	220,4	0,2	0,0	0,0	0,1	30,5	32,3	137,3	2,3	181	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,5	16,2	0,3	177,2	0,1	0,0	0,0	0,0	22,1	12,6	100,2	1,2	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	532	18,0	24,1	70,6	572,0	0,4	8,6	0,1	2,2	91,3	68,4	287,3	4,9		
Всего за день:		18,0	24,1	70,6	572,0	0,4	8,6	0,1	2,2	91,3	68,4	287,3	4,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	6,2	38,3	243,0	0,2	0,0	0,0	4,7	22,1	125,8	187,4	4,3	181	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	50/30	7,2	11,5	8,8	168,6	0,0	1,2	0,0	3,1	14,1	13,5	69,6	1,1	283	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	482	18,7	17,9	74,0	533,4	0,3	1,2	0,0	8,6	51,4	153,9	290,6	6,2			
Всего за день:		18,7	17,9	74,0	533,4	0,3	1,2	0,0	8,6	51,4	153,9	290,6	6,2			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	202	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,0	9,6	11,6	164,2	0,0	0,3	0,0	1,7	10,4	15,2	82,1	1,3	314	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	482	16,9	14,5	75,2	498,7	0,2	3,3	0,0	3,7	60,6	43,3	173,3	3,5		
Всего за день:		16,9	14,5	75,2	498,7	0,2	3,3	-0,0	3,7	60,6	43,3	173,3	3,5		