

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)										Витамины(мг)				
			Белки	Жиры	Углево ды		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C					
Первая неделя																					
1 ДЕНЬ (понедельник)																					
ЗАВТРАК																					
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	250	10,25	14,8	54,0	387,8	311,5	225,6	67,3	281,0	33,6	0,0	0,0	0,0	1,5	1,7					
183/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0					
3/2005	Бутерброд с маслом	50	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0,477	0					
	Итого	500	10,35	14,75	68,97	445,40	324,35	228,43	69,45	285,12	34,00	0,00	0,00	0,00	1,50	1,70					
ОБЕД																					
82/2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	5,17	11,47	103,76	357,63	33,53	24,25	49,72	1,10	0,00	0,02	0,03	0,68	19,98					
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	50/5	8,06	7,47	5,67	120,39	212,04	29,24	26,44	116,56	0,50	0,04	0,05	0,06	0,59	2,66					
125/2014	Картофель отварной	175	3,54	6,12	28,91	186,89	1036,03	17,73	40,79	102,85	1,60	0,00	0,00	0,00	1,98	35,47					
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0					
Г/П	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0					
	Итого	700	15,05	24,16	70,98	521,09	1643,95	88,50	100,68	289,85	3,92	0,04	0,07	0,09	3,56	58,11					
	Всего за 1 день		22,87	35,25	124,99	862,26	1733,28	269,28	150,81	503,99	7,01	0,08	0,07	0,09	5,08	54,69					
2 ДЕНЬ (вторник)																					
ЗАВТРАК																					
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Гречулец"	250	7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18					
173/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0					
3/2005	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0,477	0					
	Итого	500	7,12	11,92	53,88	346,88	148,22	135,07	72,01	232,93	3,63	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18					
ОБЕД																					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50					
103/2005	Птица отварная	60	14,50	1,17	0,36	69,91	181,64	5,35	52,96	105,74	0,87	42,95	0,04	0,04	6,57	1,25					
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	170	9,84	6,55	43,93	269,23	133,96	19,15	66,75	155,27	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00					
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0					
Г/П	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0					
	Итого	700	28,79	16,03	89,93	570,72	829,75	47,60	152,96	345,23	6,46	42,95	0,04	0,04	8,86	17,75					
	Всего за 2 дня		35,91	27,95	143,81	917,60	977,97	182,67	224,97	578,16	10,09	43,01	0,26	0,22	9,35	18,93					
3 ДЕНЬ (среда)																					
ЗАВТРАК																					
	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	250	6,4	4	37,8	210,9	188,7	135,2	42,2	173,6	2,4	0	0	0	1,2	1,2					
181/2005	Бутерброд с маслом	50	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0,477	0					
3/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0					
376/2005	Итого	500	12,3	12,875	67,775	434,2	260,3	302,9	55,5	206,42	3,32	0,1	0,048	0,0255	1,677	1,2					

