



День 2 (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг Рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
Биточки мясные	80,00	6,58	11,63	8,60	194,00	0,19	2,54	23,00	1,82	13,32	18,89	84,39	1,10
Овощное рагу	150,00	2,63	9,70	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
Чай с молоком	200,00	1,551	1,4529	2,1749	27,98	0,021	0,75	10,00	0,00	64,95	53,20	11,4	0,87
Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00
Яйцо варёное	40,00	1,786	0,2068	11,193	56,55	0,001	0,00	4,465	0,00	0,9823	3,429	0,2143	0,0447
Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,00	66,10	0,001	0,00	40,00	0,00	2,4	3,00	0,00	0,02
<b>Итого</b>	<b>580,00</b>	<b>19,577</b>	<b>32,0617</b>	<b>80,2579</b>	<b>786,47</b>	<b>0,303</b>	<b>21,16</b>	<b>32,175</b>	<b>6,69</b>	<b>637,7423</b>	<b>226,809</b>	<b>152,2343</b>	<b>4,8947</b>

День 3 (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1,мг	С,мг	А,мкг Рет.экв.,	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
Рыба припущенная	80,00	9,94	5,98	2,09	62,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50	
Картофель отварной	150,00	2,96	4,32	18,01	142,35	0,15	21,00	0,00	28,20	14,64	79,73	29,33	1,16	
Чай с лимоном /сахаром	200,00/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,004	2,9	0,00	0,00	8,2	5,24	9,78	0,907	
Сыр	15,00	3,48	4,425	0,00	54,60	0,006	0,105	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	
Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00	
<b>Итого</b>	<b>545,00</b>	<b>23,554</b>	<b>15,8767</b>	<b>79,868</b>	<b>597,48</b>	<b>0,21</b>	<b>24,435</b>	<b>53,70</b>	<b>30,46</b>	<b>192,56</b>	<b>347,13</b>	<b>101,86</b>	<b>4,717</b>	



День 5 (пятница)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Печень пороговановски	80,00	12,48	11,04	2,82	136,80	0,16	4,49	2063,20	2,46	14,78	210,01	15,66	11,33
	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,60	4,10	37,64	231,86	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56
	Кисель	200,00	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
	Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00
	Фрукты	140,00	0,58	0,00	10,22	68,15	0,044	14,50	0,00	0,00	0,00	0,435	0,00	0,00
	Сыр	15,00	3,48	4,425	0,00	54,60	0,006	0,105	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>Итого</b>	<b>545,00</b>	<b>30,68</b>	<b>20,745</b>	<b>113,96</b>	<b>773,62</b>	<b>0,386</b>	<b>28,595</b>	<b>2102,20</b>	<b>29,71</b>	<b>192,80</b>	<b>581,94</b>	<b>194,14</b>	<b>18,18</b>

День 6 (понедельник)

	Прiem пиши , наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1, мг	С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Запеканка из творога	150/25	30,25	8,99	36,52	348,20	1,24	0,55	59,50	0,00	256,40	333,68	47,18	0,885
	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00
	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,00	66,10	0,001	0,00	40,00	0,00	2,4	3,00	0,00	0,02
	Яйцо варёное	40,00	1,786	0,2068	11,193	56,55	0,001	0,00	4,465	0,00	0,9823	3,429	0,2143	0,0447
	<b>Итого</b>	<b>500/25</b>	<b>40,226</b>	<b>17,8468</b>	<b>140,973</b>	<b>906,23</b>	<b>1,28</b>	<b>1,55</b>	<b>105,515</b>	<b>2,20</b>	<b>288,6223</b>	<b>470,109</b>	<b>113,3943</b>	<b>3,9097</b>

День 7 (вторник)

	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Рыба припущенная	80,00	9,94	5,98	2,09	62,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50
	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	Чай с лимоном/ сахаром	200,00/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,004	2,9	0,00	0,00	8,2	5,24	9,78	0,907
	Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00
	Сыр	15,00	3,48	4,425	0,00	54,60	0,006	0,105	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>Итого</b>	<b>545,0</b>	<b>23,674</b>	<b>13,8867</b>	<b>80,288</b>	<b>574,86</b>	<b>0,07</b>	<b>7,185</b>	<b>86,85</b>	<b>2,41</b>	<b>216,17</b>	<b>344,353</b>	<b>99,23</b>	<b>4,417</b>





День 9 (четверг)

Прием пищи , наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1, мг	С,мг	А,мкг рет.э в	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
Жаркое по- домашнему	200,00	14,06	13,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
Кисель	200,00	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00
Фрукты	140,00	0,58	0,00	10,22	68,15	0,044	14,50	0,00	0,00	0,00	0,435	0,00	0,00
Сыр	15,00	3,48	4,425	0,00	54,60	0,006	0,105	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
<b>Итого</b>	<b>655,00</b>	<b>25,23</b>	<b>19,315</b>	<b>102,67</b>	<b>910,82</b>	<b>0,48</b>	<b>46,335</b>	<b>39,00</b>	<b>5,73</b>	<b>195,99</b>	<b>374,405</b>	<b>91,61</b>	<b>5,74</b>

День 10 (пятница)

1	2	Применение наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1, мг	С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe	
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		<b>Завтрак</b>														
		Гуляш мясной	100,00	7,14	10,11	7,78	129,80	0,06	0,41	36,18	0,09	62,56	62,82	12,93	23,18	
		Перловка отварная	150,00	2,916	10,051	19,43	179,85	0,045 5	1,515	24,0	0,00	16,80	106,90	15,92	0,676 5	
		Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	
		Хлеб йодированный	100,00	6,95	1,10	46,00	239,00	0,00	0,00	0,00	2,00	23,00	84,00	33,00	2,00	
		Фрукты	140,00	0,58	0,00	10,22	68,15	0,044	14,50	0,00	0,00	0,00	0,435	0,00	0,00	
		Сыр	15,00	3,48	4,425	0,00	54,60	0,006	0,105	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	
		<b>Итого</b>	<b>565,00</b>	<b>21,64</b> <b>6</b>	<b>25,986</b>	<b>120,47</b>	<b>799,63</b>	<b>0,131</b> <b>5</b>	<b>2,83</b>	<b>99,18</b>	<b>2,29</b>	<b>240,20</b>	<b>371,72</b>	<b>100,10</b>	<b>26,96</b> <b>65</b>	