

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
338	Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86			
438	Омлет с маслом	150	8,10	12,30	1,80	1,80	0,12	1,30	0,40	1,10	127,08	288,30	34,76	3,48			
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02			
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14			
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32			
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	ОБЕД																
34	Салат "Летний"	60	2,52	7,25	6,54	60,9	0,05	7,34	0,02	0,61	28,05	53,22	16,94	0,92			
93	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,83	5,48	4,25	55,00	0,03	9,88	0,00	2,38	47,38	36,78	19,28	0,75			
250	Бефстроганов	80	15,20	23,10	5,12	232,00	0,05	0,74	0,03	3,59	43,32	171,15	22,45	2,40			
304	Рис отварной	150	4,86	7,16	48,92	209,70	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
444	Булочка "Новинка" (масса 60 г)	60	6,79	3,72	24,00	94,20	0,09	0,65	0,02	1,18	103,70	119,00	22,00	0,62			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	52,26	73,00	150,90	1169,17	0,52	36,30	0,56	11,23	638,22	984,00	205,93	13,79			

День: День 3
Сезон: летний

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	ЗАВТРАК		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	7,90	10,08	46,50	231,14	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24			
338	Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86			
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02			