

День: 6 – понедельник Неделя: вторая

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая гречневая	200	11,25	13,25	57,75	267	0,13	0,16	52,2	0,91	140,0	210,8	42,2	2,22
243	Сосиски отварные	55	5,47	8,3	0,12	131,0	0,09	0,08	20,0	-	16,1	81,0	10,0	0,88
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
376	Чай с сахаром	200/15	1,0	-	20,2	84,8	0,02	0,02	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:		21,21	22,07	102,44	598,92	0,29	0,31	72,2	0,91	181,6	353,1	75,1	6,85

День: 7- вторник Неделя: вторая

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg	Fe
401	Оладьи со сгущенным молоком	170	11,60	11,48	71,29	435	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29
382	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6	0,06	0,19	24,4	1,59	152,2	124,6	21,34	0,48
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	-	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:		16,08	15,42	98,67	600,6	0,32	0,44	51,9	12,22	296,03	322,3	80,25	4,97

День: 8- среда Неделя вторая

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Mg	Fe
212	Омлет с колбасными изделиями	100	10,5	20,3	1,81	231,4	0,1	0,31	192,	0,14	63,7	163,7	13,4	1,86
71	Овощи натуральные по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	0,01	-	1,47	5,1	7,8	4,2	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Кондитерское изделие	40	14,2	21,74	8,5	113	0,06	0,02	14,0	-	20	47,6	15,0	0,79
к/к	Кисло-молочный продукт	200	5,8	5,0	8,4	102	0,04	0,26	40,0	0,6	248,0	184,0	28,0	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:		33,15	47,39	48,7	520,14	0,24	0,63	246	1,7	441,6	432,0	71,9	3,61