

четверг Неделя: первая

№ 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 _{мкг}	С	С _А	Р	Mg	Fe
208	Лапшевник с творогом	150	13,33	12,96	30,2	291	0,07	0,17	70,4	0,26	102,4	158,2	19,91	0,95
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
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	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:		22,17	19,68	106,09	693,14	0,18	0,23	70,4	0,31	131,1	225,5	45,3	2,25

День: 5 – пятница Неделя: первая

№ 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 _{мкг}	С	С _А	Р	М _д	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120	0,07	0,14	26,4	0,66	130,4	109,5	21,34	0,52
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0,021	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
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	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:		7,92	11,52	54,13	361,98	0,12	0,18	66,4	0,69	154,5	156,0	31,9	1,77

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 _{мкг}	С	С _А	Р	Mg	Fe
73	Икра кабачковая пром.производства	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	0,01	-	1,40	27,3	16,74	5,43	0,22
243	Сосиска отварная	55	5,47	8,3	0,12	131,0	0,09	0,07	20,0	-	16,1	78,0	10,0	0,88
202	Макаронные изделия отварные	160	6,04	0,713	34,05	166,7	0,06	0,02	-	-	11,94	39,6	9,19	0,91
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	-	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:		15,89	11,7	77,9	513,96	0,21	0,15	20,0	1,43	77,94	184,44	40,92	3,24