

День: 3 – среда **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 _к	С	С _а	Р	М _д	Fe
45	Салат из капусты белокачанной	50	0,655	1,625	3,24	30,2	0,011	0,02	-	8,55	12,5	14,15	7,55	0,24
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,8	0,09	0,055	-	8,25	26,7	55,98	22,78	0,88
128	Картофельное пюре	200	4,13	12,21	23,98	230,5	0,19	0,15	66,7	23,73	55,54	116,04	36,5	1,37
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,7	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7
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 ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,008	-	0,9	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:		22,065	28,89	114,73	803,92	0,39	0,373	96,8	42,11	150,74	316,87	103,06	5,09

День: 4 – 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	С	С _а	Р	Mg	Fe
113	Суп-лапша «Домашняя»	250	3,565	5,79	11,62	122,0	0,05	0,035	3,0	0,5	31,05	38,5	10,68	0,65
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,18	100	-	22,0	76,8	4,8	1,0
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,824	2,06	3,65	36,45	0,023	0,018	-	3,43	14,17	20,8	9,2	0,65
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 ржаной	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 №4:		13,03	12,99	54,92	397,57	0,15	0,283	103,0	3,96	89,82	186,2	40,98	3,53

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	С	С _а	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макарон.изд	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,1	0,06	-	8,3	29,2	67,6	27,3	8,3
174	Каша вязкая рисовая	200	5,71	10,3	40,9	280	0,06	0,05	16,44	0,9	124,4	157,44	34,7	0,6
234	Рыба припущенная	100	12,22	2,29	2,43	85,8	0,09	0,07	14,5	0,7	36,17	88,8	15,09	1,55
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,68	15,95	100,6	0,04	0,156	20	1,3	125,78	90	14,0	0,134
ПР	Кондитерское изделие	75	24,24	26,4	113,3	360	0,07	0,10	89	-	27,5	63,8	17,0	1,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:		51,52	45,03	214,45	1060,82	0,41	0,486	139,9	11,2	354,55	514,94	122,99	12,73