

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,8	3,1	24,0	138,8	0,1	0,0	0,0	0,8	18,6	6,1	30,1	0,7	202	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	350	6,9	3,3	50,9	260,6	0,2	0,0	0,0	1,6	33,8	20,7	63,7	1,5			
Всего за день:		6,9	3,3	50,9	260,6	0,2	0,0	0,0	1,6	33,8	20,7	63,7	1,5			

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	100/3	2,4	3,5	15,2	101,2	0,0	0,2	0,0	0,3	36,6	13,7	50,6	0,4	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	350	5,5	3,7	42,1	223,0	0,1	0,2	0,0	1,1	51,8	28,3	84,2	1,2		
Всего за день:		5,5	3,7	42,1	223,0	0,1	0,2	0,0	1,1	51,8	28,3	84,2	1,2		

3 день

3 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	5,6	3,9	25,5	159,4	0,2	0,0	0,0	3,2	14,7	83,8	124,9	2,9	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	350	8,7	4,1	52,4	281,2	0,3	0,0	0,0	4,0	29,9	98,4	158,5	3,7		
Всего за день:		8,7	4,1	52,4	281,2	0,3	0,0	0,0	4,0	29,9	98,4	158,5	3,7		

4 день

4 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,1	3,9	14,7	104,9	0,0	0,3	0,0	0,5	57,8	8,6	49,1	0,3	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	350	6,2	4,1	41,6	226,7	0,1	0,3	0,0	1,3	73,0	23,2	82,7	1,1		
Всего за день:		6,2	4,1	41,6	226,7	0,1	0,3	0,0	1,3	73,0	23,2	82,7	1,1		