

День четырнадцатый: Неделя вторая Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<u>Завтрак 1</u>													
272	Каша ячневая с молоком	200	2,53	4,33	18,70	158,72	0,13	0,53	50,00	1,00	180,00	153,70	42,00	0,65
1	Масло сливочное	15	0,12	8,86	0,20	75,00	0,00	0,00	50,00	0,02	65,40	4,50	0,04	0,03
5	Сыр порционно	15	3,90	3,92	3,90	54,00	0,01	0,16	35,70	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
207	Консервированные фрукты	100	0,38		21,70	29,50	0,02	3,00	162,00		10,00	13,50	4,50	0,25
198	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,06	62,24	0,00	5,09	6,98	0,01	7,75	9,78	5,24	0,91
299.02	Хлеб пшеничный	70	3,01	0,7	33,80	164,00	0,10	0,00	65,09	0,65	11,50	32,80	10,02	1,00
	Всего:	607	10	17,115	88,36	543,46	0,26	8,78	304,68	1,775	474,65	342,28	70,8	3,04
2	<u>Завтрак 2</u>													
189.04	Сок фруктовый	200	3,04	0,00	15,70	110,00	0,02	6,07	87,50	0,20	40,00	14,00	20,00	1,03
336	Печенье сахарное	30	4,40	3,48	43,76	104,25	0,05	0,00	17,85	0,41	14,50	52,94	11,76	0,03
	Всего:	230	7,44	3,48	59,46	214,25	0,07	6,07	105,35	0,61	54,50	66,94	31,76	1,06
3	<u>Обед</u>													
292.01	Кукуруза конс.	100	3,56	0,26	3,20	45,93	0,02	2,07	32,5	0,99	36,9	130,7	36	2,98
76.02	Суп из рыбных консервов	250	9,49	3,68	8,59	169,00	0,13	4,64	38,00	0,92	85,30	82,10	18,50	1,06
169.04	Гуляш из мяса оленины	100	14,10	5,31	3,33	223,00	0,12	1,80		5,50	10,00	75,80	16,40	1,07
229	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	35,80	242,76	0,05	0,01	12,80	1,00	23,90	43,20	10,32	1,04
216.03	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,24	0,12	27,22	62,15	0,01	4,55	26,90	2,89	5,80	6,97	5,45	0,44
299.03	Хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,10	87,00	0,18		26,00	0,66	22,50	35,96	12,00	1,17
299.02	Хлеб пшеничный	70	3,01	0,7	33,80	164,00	0,10	0,00	65,09	0,65	17,60	32,80	10,02	1,00
	Всего:	940	40,77	13,70	129,04	993,84	0,61	13,07	136,20	12,61	202,00	407,53	108,69	8,76
4	<u>Полдник</u>													
310	Пряники сырцовые	30	1,26	0,4	32,4	98,09	0,05	0	1,9	0,45	7,79	32,42	6,49	0,58
199	Чай с молоком	200	1,30	0,80	11,24	52,40	0,01	0,33	5,07	0,03	40,10	30,08	15,80	0,82
331	Конфеты шоколадные	30	0,84	14,00	19,87	57,00	0,00	6,09	12,08	0,20	47,60	38,09	25,06	2,10
	Всего:	260	3,40	15,20	63,51	207,49	0,06	6,42	19,05	0,68	95,49	100,59	47,35	3,50
5	<u>Ужин</u>													
173	Котлета из мяса говядины б/к	100	15,68	21,75	3,43	184,80	0,08	0,28	16,98	1,69	16,60	98,30	16,40	1,48
23	Салат картофельный с капустой квашенной	150	3,00	18,00	6,90	129,50	0,09	2,37	26,90	1,50	23,80	56,20	23,60	1,50
197	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	10,06	38,00	0,00	0,00	3,09	0,00	10,10	16,48	8,80	0,80
299.02	Хлеб пшеничный	70	2,67	0,50	24,20	117,00	0,08	0,00	57,02	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
299.03	Хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,10	87,00	0,18		26,00	0,66	22,50	35,96	12,00	1,17
	Всего:	580	25,25	40,85	61,69	556,3	0,43	2,65	129,99	4,5	84,5	250,44	77,3	5,95
	<u>Ужин 2</u>													
196	Кефир с сахаром	200/10	3,25	5,00	17,80	128,70	0,08	1,40	87,05		156,80	79,60	11,50	0,23
	Всего:	210	3,25	5,00	17,80	128,70	0,08	1,40	87,05	0,00	156,80	79,60	11,50	0,23
	ИТОГО:	2827	90,11	95,35	419,86	2644,04	1,51	38,39	782,32	20,18	1067,94	1247,38	347,40	22,54

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327367820688156878309612071442153800682150371979

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 21.11.2023 по 20.11.2024