|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4.62 | 5.96 | 0 | 73.03 | 0.01 | 0 | 0.06 | 0.13 | 176.88 | 7.37 | 100.5 | 0.2 | 14 | 2008 |
| КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 3.5 | 3.8 | 0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 10.3 | 8.9 | 50.8 | 0.5 | 16 | 2011 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 200 | 30 | 20 | 47 | 488 | 0.12 | 0 | 0.2 | 1.2 | 264 | 46 | 380 | 2.2 | 225 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0.1 | 0.1 | 25.2 | 117 | 0.01 | 2 | 0 | 0.1 | 7 | 2 | 6 | 0.4 | 405 | 2008 |
| БАТОН | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 9.5 | 6.5 | 32.5 | 0.5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **42.02** | **31.36** | **97.9** | **857.03** | **0.24** | **2** | **0.26** | **1.53** | **467.68** | **70.77** | **569.8** | **3.8** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ | 35 | 5.1 | 1.76 | 8.62 | 70.4 | 0.05 | 0 | 0 | 0.62 | 10.56 | 7.04 | 32.56 | 0.35 | 7 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.32 | 0.11 | 16.42 | 66.96 | 0 | 3.24 | 0 | 0 | 8.64 | 5.4 | 10.8 | 1.08 | 431 | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 64.5 | 0.1 | 90 | 0 | 0.3 | 51 | 19.5 | 34.5 | 0.5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **407** | **6.82** | **2.17** | **37.24** | **201.86** | **0.15** | **93.24** | **0** | **0.92** | **70.20** | **31.94** | **77.86** | **1.93** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 100 | 1.1 | 5.9 | 4.5 | 78.8 | 0 | 8.2 | 0.1 | 2.8 | 15.9 | 16.1 | 29.6 | 0.8 |  | 2011 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 9.9 | 12.9 | 12.5 | 206.6 | 0 | 0.7 | 0 | 0.3 | 90.7 | 22.1 | 130.0 | 0.7 | 104 | 2011 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 75 | 11.8 | 16.5 | 4.4 | 220.7 | 0 | 1.1 | 0 | 2.5 | 22.9 | 15.4 | 109.9 | 1.6 | 375 | 1996 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4.31 | 5.5 | 45.06 | 246.22 | 0.04 | 0 | 0.04 | 0.36 | 13.15 | 31.08 | 93.23 | 0.72 | 323 | 2008 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0.2 | 0 | 25.7 | 105 | 0.01 | 13 | 0 | 0.1 | 8 | 3 | 5 | 0 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102 | 0.1 | 0 | 0 | 1.1 | 9 | 9.5 | 43.5 | 2 |  | 2008 |
| БАТОН | 70 | 5.3 | 2 | 36 | 183.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 13.3 | 9.1 | 45.5 | 0.7 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **925** | **35.91** | **43.2** | **149.36** | **1142.72** | **0.25** | **23.0** | **0.14** | **7.16** | **172.95** | **106.28** | **456.73** | **6.52** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8.7 | 6 | 27 | 0.6 |  | 2008 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0 | 1.6 | 0 | 0 | 12.6 | 7.2 | 12.6 | 2.5 | 389 | 2011 |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 64.5 | 0.1 | 90 | 0 | 0.3 | 51 | 19.5 | 34.5 | 0.5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **380** | **4.7** | **3.4** | **54.1** | **273.0** | **0.1** | **91.6** | **0** | **0.3** | **72.3** | **32.7** | **74.1** | **3.6** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ | 80 | 4.2 | 5.7 | 11.2 | 112.6 | 0.1 | 6.5 | 0 | 1.9 | 22.8 | 21.5 | 84.6 | 0.8 | 35 | 2011 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 80 | 12.3 | 12.3 | 8.3 | 193.4 | 0 | 0.1 | 0 | 0.4 | 24.7 | 14.1 | 110.2 | 1.5 | 289 | 2011 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ) | 180 | 3.8 | 3.5 | 15.6 | 111.6 | 0 | 11.9 | 0.8 | 0.5 | 76.0 | 34.6 | 85.1 | 1.3 | 317 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.22 | 0.11 | 16.2 | 64.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5.4 | 4.32 | 8.64 | 1.08 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102 | 0.1 | 0 | 0 | 1.1 | 9 | 9.5 | 43.5 | 2 |  | 2008 |
| БАТОН | 70 | 5.3 | 2 | 36 | 183.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 13.3 | 9.1 | 45.5 | 0.7 |  | 2008 |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6 | 2 | 8.4 | 80 | 0.04 | 1 | 0 | 0 | 248 | 28 | 184 | 0 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **875** | **35.12** | **26.01** | **116.9** | **847.8** | **0.34** | **19.5** | **0.8** | **3.9** | **399.2** | **121.12** | **561.54** | **7.38** |  |  |
| **Всего за день:** | | **124.57** | **106.14** | **455.50** | **3322.41** | **1.08** | **229.34** | **1.20** | **13.81** | **1182.3 3** | **362.81** | **1740.0 3** | **23.23** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| Итого за весь период | 1552,3 | 1494,6 | 6735,6 | 47024,4 | 19,8 | 1819,5 | 50,8 | 244,0 | 15603,0 | 6034,8 | 23831,5 | 420,3 |  |
| Среднее значение за период | 110.88 | 106.76 | 481.12 | 3358.88 | 1.42 | 129.96 | 3.63 | 17.43 | 1114.50 | 431.06 | 1702.25 | 30.02 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13.20 | 28.60 | 58.20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |