|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 80 | 0.9 | 4.8 | 3.7 | 63.1 | 0 | 6.6 | 0.1 | 2.2 | 12.7 | 12.8 | 23.8 | 0.7 |  | 2011 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ | 300 | 11.9 | 15.7 | 15.0 | 247.9 | 0 | 0.8 | 0 | 0.3 | 108.9 | 26.5 | 155.9 | 1.0 | 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 | 4.32 | 5.52 | 45.24 | 247.2 | 0.04 | 0 | 0.04 | 0.36 | 13.2 | 31.2 | 93.6 | 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:** | **955** | **37.72** | **44.92** | **151.24** | **1169.3** | **0.25** | **21.5** | **0.14** | **6.56** | **188.0** | **107.5** | **477.2** | **6.72** |  |  |
| **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 | 100 | 5.2 | 7.0 | 14.0 | 140.8 | 0.1 | 8.1 | 0 | 2.4 | 28.5 | 27.0 | 105.8 | 1.1 | 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) | 230 | 4.8 | 4.9 | 20.0 | 142.5 | 0.1 | 15.1 | 1 | 0.7 | 97.1 | 44.0 | 108.6 | 1.7 | 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 | 75 | 5 | 0.7 | 31.8 | 153 | 0.1 | 0 | 0 | 1.7 | 13.5 | 14.3 | 65.3 | 3 |  | 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:** | **970** | **38.82** | **29.01** | **134.7** | **957.9** | **0.44** | **24.3** | **1** | **5.2** | **430.5** | **140.82** | **628.04** | **9.08** |  |  |
| **Всего за день:** | | **130.08** | **110.86** | **475.18** | **3459.09** | **1.18** | **232.64** | **1.40** | **14.51** | **1228.6 8** | **383.73** | **1827.0 0** | **25.13** |  |  |