

9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
185	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	4,55	1,31	31,19	155	-	0,15	0,02	-	11,9	32,9	133,2	1,09
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,14	-	0,05	0,018	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Масло сливочное мдж 72,5%	5	0,04	3,63	0,07	33	20	0,001	0,006	-	1,2	-	1,5	0,01
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	420	7,02	5,24	55,74	299,34	20	0,20	0,04	0,05	23,13	45,38	163,3	1,95
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	-	0,3	10	16	9	11	0,8
обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68	-	0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
305	Котлета из птицы с соусом	70/30	12,07	12,63	12,60	212,0	5	0,007	0,10	-	15,2	18,3	110,6	1,45
54	Икра свекольная	130	3,0	6,0	16,0	130,0	-	1,09	0,07	8,8	49,7	38,5	67,08	2,3
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
382	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	-	0,005	0,01	0,98	14,13	3,02	14,68	0,33
	Итого за обед	710	20,99	23,15	87,55	642,23	5	1,24	0,31	27,19	216,4 0	447,8 5	294,8 2	5,50
полдник														
474	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	160,83	10	0,06	0,04	0,01	13,67	12,58	36,42	0,62
401	Ряженка 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,56	92	36	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2	165,6	0,18
	Итого за полдник	230	8,74	8,51	35,32	252,83	46	0,1	0,27	0,55	236,8	37,78	202,0	0,8
	Итого за день	1460	37,15	37,3	188,41	1238,4	51,02	1,54	0,93	37,79	492,4 0	540,0 1	671,1 6	9,05

9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
185	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	150/5	3,42	0,98	24,63	121		0,11	0,01		8,9	24,7	69,3	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,14	-	0,05	0,018	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Масло сливочное мдж 72,5%	5	0,04	3,63	0,07	33	0,02	0,001	0,006	-	1,2	-	1,5	0,01
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	340	5,87	4,91	46,18	253,14	0,02	0,19	0,06	0,77	116,0	45,08	129,8	1,48
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,38	0,38	9,26	42,50		0,03	0,28	15,11	15,11	8,50	10,39	0,57
обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	0,02	0,03	12,67	7,20	12,53	27,43	0,43	0,02
305	Котлеты из птицы с соусом красным основ	60/30	9,2	8,29	9,33	148,73	0,02	0,41	0,08	0,44	10,5	14,0	80,3	0,95
54	Икра свекольная	120	2,77	5,54	14,77	120,00		1,01	0,06	8,12	45,88	35,54	61,92	2,12
70	Огурцы консервированные	40	1,28	0,08	2,60	16,24	0,04	0,28	4	8	8	24,8	0,28	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
382	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,77	-	0,01	0,01	0,82	11,78	2,52	12,24	0,28
	Итого за обед	620	18,46	17,95	78,14	547,60	0,08	1,84	17,12	24,58	97,49	115,0	189,1	4,53
полдник														
474	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	160,83	10	0,06	0,04	0,01	13,67	12,58	36,42	0,62
401	Ряженка 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,06	0,255	0,45	186,0	21,0	135	0,15
	Итого за полдник	200	7,87	7,76	34,06	236,83	10,03	0,12	0,30	0,46	199,6	33,58	171,4	0,77
	Итого за день	1260	32,58	31,00	167,64	1080,07	10,13	2,18	17,76	40,92	428,3	202,2	500,8	7,35