

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецентур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																		
<i>День 3</i>																		
	Вареники отварные с картофелем	210	30,22	23	27,9	444,0	0,063	0,312	0,5	41,8	0,13	220,36	177,31	32,09	158,2	0,87	13,13	10
	Печенье	30	2,01	2,55	21,57	117,0	0,02	0,01	0,03	2,26	0,00	5,80	18,00	4,00	22,00	0,42	1,05	57
<i>завтра</i>	Чай с сахаром, лимоном	200	0,20	0,01	9,90	41,00	0,00	0,00	0,00	0,05	2,20	15,80	30,00	9,40	47,00	0,78	10,20	43
	Хлеб пшеничный йодовый	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	54
	Хлеб ржаной йодовый	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	16,60	54,16	11,66	117,50	0,91	25,50	55
	итого за завтрак	540	42,98	27,56	103,77	848,03	0,215	0,3619	0,525	44,11	2,33	268,56	311,97	64,15	391,2	3,53	69,18	
	Горошек консервированный	100	3,00	0,00	6,00	36,00	0,02	0,10	0,00	0,00	3,50	23,00	24,00	14,00	140,00	0,60	0,00	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,9	2,89	2,98	193,00	0,1	0,06	1,2	280,00	1,2	168	301	10,7	87,96	0,44	2,04	23
	Котлета рыбная	100	15,84	11,6	8,48	235,00	0,1	0,1	174,0	19,00	6,2	63,08	245,02	58,14	444,9	1,24	45,6	36
<i>обед</i>	Картофельное пюре	180	3,64	4,52	28,56	181,00	0,02	0,06	0,13	38,52	12,24	46,80	100,80	33,60	748,80	1,20	10,20	41
	Напиток брусничный	200	0,17	0,00	11,00	45,00	0,00	0,00	0,00	1,25	1,50	5,67	3,48	1,52	18,91	0,11	0,00	51
	Хлеб пшеничный йодовый	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	54
	Хлеб ржаной йодовый	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	16,60	54,16	11,66	117,50	0,91	25,50	55
	итого за обед	930	40,1	21,01	101,42	936	0,377	0,363	175,326	338,77	24,64	333,15	760,96	136,62	1604,6	5,047	102,6	
	Вафли	40	1,80	13,05	28,38	238,50	0,01	0,00	0,01	7,00	0,00	0,00	42,00	6,00	48,00	0,60	0,02	57
	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	24,40	78,00	0,03	0,02	0,00	0,05	2,20	15,80	8,00	6,00	33,70	0,78	10,20	48
	итого за полдник	240	3,0	13,45	52,78	316,5	0,039	0,018	0,01	7,05	2,2	15,8	50	12	81,7	1,38	10,22	
	Всего за день	1710	86,08	62,02	257,97	2100,53	0,6308	0,7429	175,861	389,93	29,17	617,51	1122,9	212,77	2077,47	9,957	0,182	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		111,79	78,51	77,01	100,03	52,57	53,06	1758,61	55,70	48,62	56,14	102,08	85,11	188,86	82,98	182,04	