

Сезон: Весенний
Категория: ГПД

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
204	Полдник Макароны отварные с сыром	100/20 /5	8,46	9,95	21,32	209	70	0,05	0,14		43,7	184,5	12,7	126,3	0,77			
590	Батон подмосковный	25	1,77	0,57	11,51	58		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85												
	Всего в Полдник	350	10,98	10,52	53,4	352	70	0,06	1,74		249,54	205,62	23,14	145,44	3,38	0,0035		0,0141
	Всего в день		10,98	10,52	53,4	352	70	0,06	1,74		249,54	205,62	23,14	145,44	3,38	0,0035		0,0141

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Полдник																	
111	Омлет с сыром	150	17,92	29,43	2,55	348	350	0,1	0,33		209,175	261,5	21,825	312,25	2,75			
990	Батон подмосковный	25	1,77	0,57	11,51	58					369,184	22,528	12,528	15,312	3,0624	0,0029	0,0005	0,0112
	фрукт	160	0,61	0,56	14,27	64												
	Всего в Полдник	335	20,3	30,55	28,33	470	350	0,13	105,93		578,359	284,028	34,353	327,562	5,8124	0,0029	0,0005	0,0112
	Всего в день		20,3	30,55	28,33	470	350	0,13	105,93		578,359	284,028	34,353	327,562	5,8124	0,0029	0,0005	0,0112

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Полдник																		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28				
590	Батон подмосковный	25	1,77	0,57	11,51	58													
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763				
284	Котлеты из курицы	90	16,95	4,88	9,25	149		0,07	0,08	0,01	212,525 6	27,9582	25,7585	144,259 9	1,4787	0,0051	0,0068	0,0807	
	Всего в Полдник	480	22,39	10,58	70,91	468	20	0,1	0,11	0,01	76,6781	43,929	50,672	19,0568	2,235	0,0051	0,0068	0,0807	
	Всего в день		22,39	10,58	70,91	468	20	0,1	0,11	0,01	76,6781	43,929	50,672	19,0568	2,235	0,0051	0,0068	0,0807	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Полдник																	
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23			
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			
	яблоко свежее	150	0,57	0,53	13,38	60		0,03	99		417	21,12	11,745	14,355	2,871	0,003	0,0005	0,012
	Всего в Полдник	575	9,6	13,6	66,33	426	70	0,26	101,5		802,95	285,82	74,745	291,525	4,511	0,003	0,0005	0,012
	Всего в день		9,6	13,6	66,33	426	70	0,26	101,5		802,95	285,82	74,745	291,525	4,511	0,003	0,0005	0,012

2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Полдник																	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,18	33,48	260	50	0,1	0,96		201,34	133,38	37,22	156,72	0,81			
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
		17																
590	Батон подмосковный	25	1,77	0,57	11,51	58												
	фрукт	120	0,46	0,42	10,7	48		0,02	79,2		276,888	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0022	0,0004	0,0084
	Всего в Полдник	577	8,44	12,19	70,89	428	50	0,12	82,99		499,528	164,476	49,016	172,604	3,4668	0,0022	0,0004	0,0084
	Всего в день		8,44	12,19	70,89	428	50	0,12	82,99		499,528	164,476	49,016	172,604	3,4668	0,0022	0,0004	0,0084

Сезон: Весенний
Категория: ГПД

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
376	Полдник	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28		
590	Чай с сахаром	25	1,77	0,57	11,51	58											
430	Батон подмосковный	200	14,56	18,66	25,86	330	10	0,18	12,87		1 112,66 15	23,1356	45,1501	191,792 9	2,8619	0,0081	0,0005
	Запеканка картофельная с курой																0,0503
	СОВ																
	Всего в Полдник	440	16,4	19,25	52,37	448	10	0,18	12,9		21,2615	34,2356	46,5501	94,5929	3,1419	0,0081	0,0005
	Всего в день		16,4	19,25	52,37	448	10	0,18	12,9		21,2615	34,2356	46,5501	94,5929	3,1419	0,0081	0,0005

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Полдник																	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	24	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478			
590	Батон подмосковный	25	1,77	0,57	11,51	58												
219	Сырники из творога с джемом @	100	18,21	14,48	15,71	266	40	0,05	0,24	0,58	143,324 ⁴	176,369 ⁶	25,3344	228,479 ⁴	0,5829	0,0015	0,0279	0,0359
	Всего в Полдник	335	24,06	18,59	44,8	443	64	0,11	1,83	0,58	59,6644	28,5896	46,6744	53,0394	1,0609	0,0015	0,0279	0,0359
	Всего в день		24,06	18,59	44,8	443	64	0,11	1,83	0,58	59,6644	28,5896	46,6744	53,0394	1,0609	0,0015	0,0279	0,0359

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Полдник																	
	Сдоба с маком	50	3,49	3,79	22,45	138	10	0,03	0,01	0,01	59,1205	19,4928	7,0892	34,3925	0,4167	0,0005	0,0001	0,0017
038	Йогурт	180	8,46	2,38	13,93	112	18	0,04	0,43		270	196,416	23,49	148,77	0,1566			
173	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	7,42	12,41	40,01	301	60	0,12	0,52	0,05	251,697 ¹	142,983 ⁸	33,9754	230,472 ⁵	0,8623	0,0091	0,002	0,065
	Всего в Полдник	440	19,37	18,57	76,39	551	88	0,19	0,96	0,06	80,8176	58,8926	64,5546	413,635	1,4356	0,0096	0,0021	0,0667
	Всего в день		19,37	18,57	76,39	551	88	0,19	0,96	0,06	80,8176	58,8926	64,5546	413,635	1,4356	0,0096	0,0021	0,0667

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Полдник																	
15	Омлет паровой	110	11,34	19,78	2,94	236	260	0,06	0,34		181,8	101,8	14,96	191,6	2,06			
77	чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
		/7																
	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582			
	Всего в Полдник	382	13,15	20,32	39,99	397	260	0,06	3,35		30,7366	117,92	18,7837	98,8473	2,5782			
	Всего в день		13,15	20,32	39,99	397	260	0,06	3,35		30,7366	117,92	18,7837	98,8473	2,5782			
	Итого		154,42	167,19	570,69	4 406	1 022	1,4	378,04	0,7	193,745	50,0933	489,011	42,3966	47,1563	0,0478	0,0407	0,3213
	Среднее за период		15,44	16,72	57,07	441	102,2	0,14	37,8	0,07	19,3745	15,0093	48,9011	54,2397	4,7156	0,0048	0,0041	0,0321
	Минимальные нормативные значения		77	79	335	2 350	0,7	1,2	60	0,01	1 100	1 100	250	1 100	12	0,1	0,03	3
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,02	34,15	51,81													