

№ по сб. рец.	Прием пищи,наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. цен.(ккал)	Витамины (мг)			Минеральн. вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	День 14												
	Завтрак I												
168	Каша ячневая молочная со сл.маслом.	200	6,76	9,57	29,2	230,67	0,13	0,06	1,33	163,3	220	18,9	0,77
536	Сосиска отварная	60	7,68	13,32	0,9	154,2	0	0	0	4,8	81,6	10,2	0,78
959	Какао на молоке	200	4,3	4,45	23,3	152,66	0,05	0,03	1,5	182,5	167	24,7	0,67
878	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	48,8	274	0,23	0	0	32	128	53	2,7
41	Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112,5	0	0,08	0	1,5	3	0	0
		575	26,99	40,84	102,4	924,03	0,41	0,17	2,83	384,1	600	107	4,92
	Завтрак II												
847	Фрукты	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0	30	30	227	0	6,6
		300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0	30	30	227	0	6,6
	Обед												
45	Салат овощной	100	1,51	5,01	12,66	74,02	0,05	0	31,25	41,11	35,3	20,8	0,99
204	Суп "Полевой" на к/ бульоне	250	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	0,02	6,6	19,2	53,4	21,3	0,77
627	Запеканка картофельная с мясом	280	21,8	25,31	27,18	424,8	0,21	0,08	1,31	115,3	323	73,6	3,67
97	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,37	76,1	0,008	0,65	97,5	4,5	1,2	1,2	0,2
879	Хлеб ржаной	100	6,6	1,1	41	206	0,16	0	0	30	46	46	2,3
878	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	24,4	137	0,12	0	0	16	64	26,5	1,2
		980	35,9	34,39	135	991,12	0,638	0,75	136,7	226,1	523	189	9,13
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	1	0,8	19,6	84	0,02	0	4	16	18	10	0,2
467	Ватрушка "Королевская"	150	25,66	17,83	39,85	426,13	0,13	0,17	0,65	205,3	313	40,2	1,34
		350	26,66	18,63	59,45	510,13	0,15	0,17	4,65	221,3	331	50,2	1,54
	Ужин I												
10	Салат из зел. горошка с луком репчатым	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	0	11	21,45	60	20,8	0,68
249	Рыба запеченная в омлете	120	18,43	7,42	1,08	148,47	0,15	0,03	0,26	73,32	283	68,3	1,35
688	Макароны отварные со сл.маслом	180	6,03	7,88	39,87	259,29	0,03	0,05	0	12,46	51,5	9,42	0,7
264	Чай с сахаром, лимоном	200	0,45	0,1	15,26	63,54	0,017	0,011	2,2	12,2	17,6	9,4	1,72
878	Хлеб пшеничный	75	3	1,05	36,3	205,5	0,18	0	0,15	24	96	39,8	1,8
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	0,08	0	0	15	23	23	1,15
		725	34,19	22,19	119,3	863,4	0,567	0,091	13,61	158,4	531	171	7,4

	Ужин II												
966	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,06	0,04	1,4	240	190	28	0,2
58	Гренки с сыром	40	5,49	6,82	10,94	132,03	0,1	0,02	0,13	137,6	93,2	14,5	1,03
		240	11,29	11,82	19,34	240,03	0,16	0,06	1,53	377,6	283	42,5	1,23
	Итого за четырнадцатый день	3170	136,2	129,1	464,8	3669,71	2,015	1,241	189,3	1398	2496	559	30,82