

1 день

23.03.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ (овсяные хлопья, молоко, вода, сахар, соль, масло)	145/187	4.1/5	9.1/12.2	21.1/25.3	136.5/169.1	0.1/0.1	0.2/0.3	0/0	0.9/1.1	154.2/185.3	43.9/52.5	177/212.4	0.1/1.1	5	2014	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный, повидло)	40/52	1.5/2.3	0.1/0.2	21.8/34	61.9/88.9	0	0	0	0.6/0.6	7.5/7.5	9.5/9.5	23.5/23.5	0.6/0.6	4	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ (молоко сгущенное, кофейный напиток, вода, сахар)	170/200	2.3/2.5	2.24/2.8	17.44/21.8	81.6/102	0	0.1/0.1	0	0.1/0.1	88.4/98.3	12.3/13.6	66.1/73.5	0.2/0.2	13	2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	355/439	7.9/9.8	11.44/15.2	60.34/81.1	280/360	0.1/0.1	0.3/0.4	0	1.6/1.8	250.1/291.1	176.4/198	266.6/309.1	0.9/2.8			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>20</b>															
<b>II завтрак</b>																
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (плоды шиповника, вода, сахар)	160/200	0.3/0.4	0.5/0.6	5.3/5.3	70/90	0	52/52	0.1/0.1	0.3/0.3	13.3/13.3	3.2/3.2	1.4/1.4	0.3/0.3	15	2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	160/200	0.3/0.4	0.5/0.6	5.3/5.3	70/90	0	52/52	0.1/0.1	0.3/0.3	13.3/13.3	3.2/3.2	1.4/1.4	0.3/0.3			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</b>															
<b>Обед</b>																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40/60	0.22/0.3	0	0.9/1.4	40/7	12.5/25	0	0	0	0	0	0	0	80	2010	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б (мясо говядины, вода, соль, лук репчатый, морковь, картофель, масло раст., масло слив, горох лущеный)	150/180	5.5/11.3	5.8/7.1	12.5/29.5	120,4/202.07	0.2/0	4.5/0.2	0.6/0.1	1.4/0.5	37.9/110.5	32.2/15.1	89.5/145.5	0.4/0.7	37	2015	
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (мясо птицы, соль, вода, яйцо куриное, лук репчатый, молоко, масло растит.)	50/70	9.3/13.10	6.75/10.04	1.6/2.2	87.6/122.7	0	0.6/0.8	0	0/0.9	25.1/33	16/18.1	127.8/140	1.7/2.1	55	2014	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода, соль, масло сливочное)	110/130	5/6	5/6.1	19.6/23.6	100.1/123.8	0.18/0.2	0	0.03/0	0.5/3.4	16/16.5	118/90.1	176/134.4	4/3.2	68	2014	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода, соль, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука)	20/30	0.66/1	0.87/1.3	4.2/6.4	27.9/41.9	0	0.8/1.4	0.2/0.4	0.4/0.6	11/16.5	7.3/11.1	16.3/24.4	0.2/0.6	67	2014	

КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ (вода, сахар, крахмал, картофельный, ягода свежемороженая)	150/180	0	0	10/12.5	62.2/69.1	0	0	0	0	10.6/11.8	1.7/1.9	6.2/6.9	0	16	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,5	0,5	5,6	105	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	570/700	24.18/35.2	18.92/25.04	54.4/81.2	543.2/671.57	12.98/0.3	5.9/2.4	0.83/0.5	3.4/6.5	109.6/197.3	185.7/72.2	415.8/494.7	8.3/8.6		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>														
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКИ ДОМАШНИЕ (мука, дрожжи, соль, сахар, масло слив., масло раст., яйцо, молоко)	40/70	6.4/7.7	5.9/7.1	34/43.3	120/157.5	0	0.2/0.2	0	0.7/0.7	107.1/107.1	16.8/16.8	107.1/107.1	0.5/0.5	76	2014
СОК	150/180	0.9/1	0.2/0.2	19.6/20.2	80/90	0	0/1.6	0	0	0/12.6	0/7.2	0/12.6	0/2.5	30	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	190/250	7.3/8.7	6.1/7.3	53.6/63.5	200/247.5	0	0.2/1.8	0	0.7/0.7	107.1/119.7	16.8/24	107.1/116.7	0.5/3		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>15</b>														
<b>Ужин</b>															
Каша рисовая (крупа рисовая, молоко, вода, соль, масло сливочное, сахар)	145/187	3.7/4	6.2/8.6	21/21.3	144.1/176.2	0	0.5/0.6	0/0.1	0.2/0.6	98.6/132	19.3/16.9	91.6/101.2	3.7/0.3	12	2015
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар песок)	170/200	0.1/0.1	0	4.6/5.1	35.8/45.8	0	0	0	0	8.6/9.5	3/3.4	3/3.3	0.3/0.4	20	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/60	3.08/4.6	1.2/1.8	19.86/29.8	104.8/157.2	0	0	0	0	0	0	0	0	77	2010
ЯБЛОКО	80/80	0.46/0.4	0	11.96	51.75	0	0	0	0	0	0	0	0	81	
<b>Итого за прием пищи:</b>	435/527	7.34/9.1	7.4/10.4	57.42/68.16	336.45/430.95	0	0.5/0.6	0/0.1	0.2/0.6	107.2/141.5	22.3/20.3	94.6/104.5	4/0.7		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>														
<b>Всего за день:</b>	<b>1710/2116</b>	47.02/63.2	44.36/58.54	231.06/299.26	1429.65/1800.02	12.98/0.3	58.9/57.2	0.93/0.7	4.6/9.9	587.3/471.8	404.4/518.22	885.5/1026.4	14/15.4		