

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,74	3,24	19,77	127,95	0,51	0,07	0,12	0,02	0,00	114,27	113,48	21,55	0,84	183,78	8,75	0,01	0,00	35	2010
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	180	1,62	1,48	18,34	93,30	0,07	0,02	0,06	0,01	0,01	60,16	46,92	11,99	0,26	82,76	1,26	0,00	0,01	99	2010
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН ПРОСТОЙ	45	3,60	0,45	22,10	107,10	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,35	40,05	15,30	0,90	61,20	1,62	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	415	10,01	13,42	60,29	403,15	0,58	0,16	0,22	0,10	0,16	185,98	202,35	48,84	2,02	329,24	11,63	0,01	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200мл	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	12,56	12,56	7,22	2,56	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	12,56	12,56	7,22	2,56	240,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,57	9,10	8,18	129,56	5,51	0,08	0,05	0,18	0,00	32,69	53,52	19,54	1,00	285,22	5,26	0,00	0,02	57	2012
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,57	4,95	33,88	202,46	0,00	0,10	0,04	0,02	0,08	31,68	55,52	23,84	0,98	92,68	0,00	0,01	0,01	75	2010
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	8,27	20,30	2,50	225,98	0,47	0,20	0,07	0,24	0,04	12,90	85,03	16,14	0,96	197,59	4,52	0,00	0,04	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,17	22,09	91,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	0,00	1,70	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	402	2008
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	20,83	34,92	85,73	741,62	5,98	0,46	0,20	0,44	0,12	93,24	233,22	69,77	4,74	637,62	12,30	0,01	0,07		
Уплотненный ужин																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	14,52	17,89	23,50	316,28	1,86	0,07	0,14	1,83	0,50	77,82	106,72	39,63	1,53	260,08	9,67	0,00	0,05	154	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30	0,02	0,11	0,02	0,02	92,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,00	0,01	2	2012
*ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	11,76	47,31	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	2,67	2,93	0,27	9,79	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	390	19,15	20,74	66,64	533,39	2,17	0,14	0,27	1,85	0,52	185,42	201,79	62,96	2,46	420,17	12,85	0,00	0,06		
Всего за день:		51,06	69,35	232,44	1 764,83	10,29	0,76	0,69	2,39	0,80	477,20	649,92	188,79	11,78	1 627,03	38,78	0,02	0,14		