

2 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,94	3,75	20,07	134,58	0,59	0,07	0,13	0,02	0,00	137,72	138,43	21,84	0,46	202,96	10,21	0,01	0,01	36	2010
*КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,64	4,71	14,26	119,62	0,70	0,04	0,15	0,02	0,00	144,40	118,42	29,42	0,82	251,84	12,15	0,00	0,00	100	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	13,23	17,16	56,51	436,10	1,29	0,18	0,32	0,11	0,15	293,67	298,80	66,56	2,20	517,50	23,98	0,01	0,01		
II Завтрак																				
КЕФИР	180	5,59	5,96	7,45	106,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,59	5,96	7,45	106,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	7,45	6,15	20,17	166,07	3,17	0,14	0,07	0,17	0,00	31,04	83,09	29,01	1,74	360,97	4,34	0,00	0,03	81	2012
*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,76	32,94	19,74	426,94	9,72	0,36	0,15	0,36	0,00	33,34	172,49	45,25	2,34	890,58	11,69	0,00	0,09	57	2010
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
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00		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:	635	23,79	39,68	81,42	779,23	13,89	0,58	0,26	0,53	0,00	84,95	299,53	87,31	6,00	1 341,88	18,55	0,00	0,12		
Уплотненный ужин																				
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	11,39	17,36	2,94	213,95	0,27	0,05	0,31	0,20	1,90	93,34	162,23	13,61	1,69	188,51	20,69	0,02	0,04	43	2010
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20	0,02	0,01	0,00	0,00	5,40	16,74	5,67	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
*ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	7,89	31,83	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	2,67	2,93	0,27	9,67	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:	410	14,76	17,72	27,45	328,82	1,48	0,12	0,34	0,20	1,90	114,17	208,34	32,41	2,75	268,68	21,77	0,02	0,04		
Всего за день:		57,37	80,52	172,83	1 650,34	16,66	0,88	0,92	0,84	2,05	492,79	806,67	186,28	10,95	2 128,06	64,30	0,03	0,17		