

3 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,63	3,30	20,41	130,04	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	114,78	87,56	15,16	0,29	171,04	9,07	0,00	0,00	31	2010
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,16	4,19	17,71	126,21	0,70	0,04	0,15	0,02	0,00	143,88	108,64	20,64	0,33	213,93	12,15	0,00	0,00	98	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
*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:	425	14,69	19,05	60,30	473,46	1,25	0,16	0,32	0,13	0,15	345,01	278,15	53,90	1,62	456,47	22,84	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	3,49	9,00	6,17	120,34	8,73	0,09	0,05	0,18	0,00	35,37	51,40	18,36	0,88	270,15	4,16	0,00	0,03	67	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
*ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	12,49	11,30	5,53	186,63	8,06	0,13	0,95	3,96	0,25	17,84	176,91	14,31	3,72	209,23	6,46	0,02	0,12	62	2010
*СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,87	3,67	2,54	46,90	0,03	0,01	0,02	0,03	0,00	21,35	14,27	2,28	0,08	30,42	2,29	0,00	0,00	85	2010
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,30	3,30	0,50	63,60	0,50	0,00	0,00	TK№039	
*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:	701	23,55	29,09	94,62	748,49	17,72	0,34	1,06	4,20	0,25	104,56	362,03	72,80	7,58	634,60	15,93	0,02	0,15		
Уплотненный ужин																				
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	180	9,64	22,35	17,19	309,50	13,78	0,26	0,12	0,22	0,00	34,59	130,05	37,15	1,97	708,25	9,34	0,00	0,06	309	2008
*ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	9,83	39,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,56	2,67	2,93	0,27	9,73	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	12,11	22,65	41,75	420,47	13,79	0,31	0,14	0,22	0,00	50,05	159,42	50,28	2,84	758,78	10,42	0,00	0,06		
Всего за день:		50,75	71,19	206,47	1 689,42	42,76	0,84	1,54	4,56	0,40	515,62	810,60	184,98	14,24	2 127,85	51,19	0,02	0,22		