

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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 ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	180	5,62	3,52	30,38	176,38	0,49	0,09	0,11	0,02	0,00	109,39	125,79	31,32	0,74	189,49	9,44	0,00	0,01	38	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	10,89	13,70	70,90	451,58	0,56	0,18	0,21	0,10	0,16	181,10	214,66	58,61	1,92	334,95	12,32	0,00	0,02		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00		
Обед																				
*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	2,24	13,14	80,30	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	26,74	52,97	20,36	0,84	388,23	3,52	0,00	0,02	8	2010
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,39	5,34	19,74	141,12	9,22	0,11	0,11	0,03	0,07	58,39	90,66	28,29	1,09	701,13	9,41	0,00	0,03	78	2010
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	11,90	6,77	6,68	135,27	0,28	0,10	0,10	0,03	0,05	30,20	117,48	19,90	0,52	218,68	28,27	0,02	0,20	255	2012
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30	0,54	0,03	0,90	6,90	9,00	0,01	0,01	0,00	0,00	14,40	9,30	4,80	0,18	90,00	0,90	0,00	0,00		2008
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:	675	21,02	14,95	81,63	547,21	23,86	0,36	0,31	0,22	0,12	145,70	309,56	83,60	4,43	1 460,17	44,62	0,02	0,25		
Уплотненный ужин																				
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,62	16,86	24,87	362,66	0,09	0,03	0,05	0,04	0,23	30,70	48,10	8,81	0,62	66,04	3,07	0,00	0,01	46	2010
*ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	2,22	2,44	0,22	8,10	0,00	0,00	0,00	96	2010
ПОВИДЛО	30	0,12	0,00	19,80	79,68	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	4,20	2,70	2,10	0,30	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2012
Итого за прием пищи:	330	26,80	16,86	52,54	474,02	0,25	0,03	0,06	0,04	0,23	42,03	53,02	13,35	1,14	112,84	3,07	0,00	0,01		
Всего за день:		63,77	51,10	213,28	1 577,57	25,61	0,62	0,77	0,39	0,51	552,43	706,84	175,72	7,63	2 170,76	76,21	0,02	0,28		