

6 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180	4,98	4,21	18,87	134,06	0,52	0,09	0,12	0,02	0,00	119,96	126,93	33,14	0,78	207,04	10,15	0,00	0,01	34	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	15,04	19,96	58,76	477,48	1,25	0,20	0,33	0,13	0,15	350,19	317,52	71,88	2,11	492,47	23,92	0,00	0,01		
II Завтрак																				
*КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	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	103	2010
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,15	2,74	21,27	118,44	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	7,02	22,68	8,10	0,38	37,80	0,00	0,00	0,00	TK№018	
Итого за прием пищи:	180	6,35	6,49	28,04	203,21	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	7,02	22,68	8,10	0,38	37,80	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	3,60	4,24	8,89	88,05	11,21	0,07	0,00	0,25	0,00	36,82	63,24	22,41	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2008
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,37	38,26	243,87	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,11	186,86	125,43	4,39	263,43	2,28	0,00	0,01	74	2010
*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/100	10,73	8,12	2,94	140,53	8,40	0,12	0,90	3,63	0,00	14,63	154,46	11,55	3,37	211,11	4,91	0,02	0,11	56	2010
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,28	0,10	14,97	63,55	1,44	0,02	0,01	0,01	0,00	18,87	6,48	5,62	0,16	78,30	1,44	0,00	0,00	90	2010
*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:	765	26,21	19,25	84,48	630,38	22,05	0,51	1,07	3,91	0,08	105,13	454,99	176,36	10,88	642,24	11,15	0,02	0,12		
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	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:	390	12,11	22,65	39,81	412,73	13,79	0,31	0,14	0,22	0,00	50,02	159,42	50,28	2,84	758,72	10,42	0,00	0,06		
Всего за день:		59,71	68,35	211,09	1 723,80	37,09	1,05	1,56	4,26	0,23	512,36	954,61	306,62	16,21	1 931,23	45,49	0,02	0,19		