

## 7 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
<b>Завтрак</b>																				
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,34	3,63	23,90	150,40	0,51	0,10	0,11	0,02	0,00	113,48	120,27	29,31	0,76	191,75	9,80	0,00	0,01	32	2010
*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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>11,31</b>	<b>15,19</b>	<b>55,91</b>	<b>407,18</b>	<b>0,55</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>208,39</b>	<b>204,89</b>	<b>50,34</b>	<b>2,03</b>	<b>272,98</b>	<b>11,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
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
ПРЯНИК	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,97	13,50	2,43	0,22	21,30	0,00	0,00	0,00	TK№018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>6,78</b>	<b>6,96</b>	<b>30,04</b>	<b>211,27</b>	<b>0,94</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>186,57</b>	<b>143,10</b>	<b>22,59</b>	<b>0,36</b>	<b>284,10</b>	<b>16,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
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
*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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70	7,54	18,93	8,15	233,27	0,56	0,17	0,06	0,02	0,08	10,83	77,25	14,07	0,95	170,25	3,77	0,00	0,03	286	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,56	1,12	2,37	22,06	0,55	0,01	0,01	0,02	0,00	7,97	7,35	2,40	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	355	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30	0,00	0,00	0,10	0,00	33,50	23,70	18,60	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	TK№044	
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>681</b>	<b>20,50</b>	<b>34,40</b>	<b>76,65</b>	<b>771,91</b>	<b>10,14</b>	<b>0,45</b>	<b>0,20</b>	<b>0,34</b>	<b>0,16</b>	<b>127,45</b>	<b>254,37</b>	<b>85,82</b>	<b>5,21</b>	<b>941,50</b>	<b>11,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>		
<b>Уплотненный ужин</b>																				
*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
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>14,76</b>	<b>17,72</b>	<b>29,39</b>	<b>336,56</b>	<b>1,48</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>1,90</b>	<b>114,20</b>	<b>208,34</b>	<b>32,41</b>	<b>2,75</b>	<b>268,74</b>	<b>21,77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,35</b>	<b>74,27</b>	<b>191,99</b>	<b>1 726,92</b>	<b>13,11</b>	<b>0,81</b>	<b>0,91</b>	<b>0,68</b>	<b>2,21</b>	<b>636,61</b>	<b>810,70</b>	<b>191,16</b>	<b>10,35</b>	<b>1 767,32</b>	<b>60,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>		