

8 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																				
*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,62	4,69	17,86	137,29	0,75	0,06	0,16	0,02	0,00	154,67	119,46	22,37	0,40	236,09	12,96	0,00	0,00	14	2010
*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,75	2,96	14,18	95,09	0,51	0,02	0,10	0,02	0,00	102,23	71,36	12,81	0,34	148,74	8,59	0,00	0,00	97	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	12,02	16,35	54,22	414,28	1,26	0,15	0,30	0,11	0,15	268,45	232,77	50,48	1,66	447,53	23,17	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																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,23	2,69	13,22	106,29	5,83	0,07	0,07	0,28	0,05	22,86	45,96	21,09	0,74	371,01	3,69	0,00	0,03	87	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
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,35	15,98	11,32	234,52	0,32	0,05	0,06	0,03	0,04	30,29	80,33	16,26	1,09	118,66	3,60	0,00	0,03	305	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,29	0,12	21,50	88,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	0,00	1,70	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	402	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	20	1,61	2,98	8,63	68,77	5,29	0,03	0,05	0,05	0,00	21,72	33,90	18,18	1,03	299,97	5,15	0,00	0,01		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:	665	27,06	26,77	111,45	795,68	11,44	0,26	0,22	0,39	0,09	101,89	277,34	91,78	5,26	851,86	14,96	0,00	0,07		
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
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
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	16,99	67,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,29	3,96	1,74	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	TK№046	
Итого за прием пищи:	360	26,74	16,86	61,66	510,29	0,24	0,03	0,06	0,04	0,23	45,19	54,76	12,65	0,92	105,25	3,07	0,00	0,01		
Всего за день:		66,22	60,38	237,13	1 767,25	22,94	0,47	0,60	0,55	0,47	431,53	575,87	162,91	10,04	1 682,64	43,20	0,00	0,09		