

9 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,53	7,31	25,07	184,56	1,16	0,05	0,00	0,05	0,00	124,20	123,04	26,70	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
*КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,64	4,71	14,26	119,62	0,70	0,04	0,15	0,02	0,00	144,40	118,42	29,42	0,82	251,84	12,15	0,00	0,00	100	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	12,82	20,72	61,51	486,08	1,86	0,16	0,19	0,14	0,15	280,15	283,41	71,42	2,90	314,54	13,77	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	180	3,72	2,79	5,59	89,38	1,30	0,06	0,32	0,05	0,00	223,44	176,89	26,07	0,00	271,85	0,00	0,00	0,04	435	2008	
Итого за прием пищи:	180	3,72	2,79	5,59	89,38	1,30	0,06	0,32	0,05	0,00	223,44	176,89	26,07	0,00	271,85	0,00	0,00	0,04			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,94	4,77	16,86	130,39	6,75	0,09	0,07	0,16	0,00	24,24	71,82	24,77	1,11	474,95	4,96	0,00	0,04	82	2012	
*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	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	20,05	96,03	79,20	0,01	0,05	0,15	0,00	17,23	2,75	4,37	0,49	9,90	0,00	0,00	0,00	441	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:	686	24,34	17,55	83,31	601,49	104,45	0,40	0,38	0,37	0,12	152,56	331,16	90,68	5,19	1 555,86	46,06	0,02	0,27			
Уплотненный ужин																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	12,35	23,46	21,98	349,69	17,80	0,25	0,12	0,03	0,17	52,99	151,37	37,80	2,11	401,71	8,52	0,00	0,06	298	2012	
*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	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,70	1,87	2,97	31,55	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	12,59	9,17	1,76	0,06	18,35	1,18	0,00	0,00	354	2012	
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:	420	15,52	25,63	49,51	492,21	17,83	0,31	0,15	0,04	0,17	81,04	189,91	52,69	3,04	470,59	10,78	0,00	0,06			
Всего за день:		56,40	66,69	199,92	1 669,16	125,44	0,93	1,04	0,60	0,44	737,19	981,37	240,86	11,13	2 612,84	70,61	0,02	0,37			