

10 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																				
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,22	2,88	17,57	113,73	0,45	0,06	0,10	0,01	0,00	101,58	100,87	19,15	0,74	163,36	7,78	0,01	0,00	35	2010
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	150	1,35	1,24	15,45	78,40	0,06	0,01	0,05	0,01	0,01	50,14	39,10	9,99	0,22	68,97	1,05	0,00	0,00	99	2010
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00	0,00	0,01	0,06	0,12	0,96	1,52	0,00	0,02	1,20	0,00	0,00	0,00		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:	348	8,01	11,02	47,81	323,37	0,51	0,12	0,18	0,08	0,13	159,58	168,19	39,34	1,58	274,33	9,91	0,01	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 125 мл	125	0,00	0,00	14,38	57,50	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	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0,00	0,00	14,38	57,50	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		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	160/10/5	2,86	7,32	6,63	104,38	4,48	0,07	0,04	0,14	0,00	26,28	43,09	15,80	0,81	231,05	4,25	0,00	0,02	57	2012
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,82	4,37	29,36	176,15	0,00	0,08	0,03	0,02	0,07	27,78	48,19	20,68	0,86	80,34	0,00	0,01	0,01	75	2010
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/70	7,08	17,35	2,11	193,12	0,40	0,17	0,06	0,21	0,03	11,16	72,80	13,81	0,82	169,10	3,87	0,00	0,04	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,36	0,15	18,41	76,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,56	0,00	1,42	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	605	17,11	29,45	69,23	611,37	4,88	0,37	0,15	0,37	0,10	77,18	190,18	57,41	3,69	522,06	9,80	0,01	0,07		
Уплотненный ужин																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	130	12,60	15,57	20,42	274,94	1,62	0,06	0,12	1,58	0,44	67,49	92,69	34,39	1,33	225,64	8,39	0,00	0,05	154	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30	0,02	0,11	0,02	0,02	92,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,00	0,01	2	2012
*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
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:	340	17,22	18,42	59,67	476,42	1,93	0,13	0,25	1,60	0,46	173,62	187,31	57,23	2,21	384,04	11,57	0,00	0,06		
Всего за день:		42,34	58,89	191,09	1 468,66	7,32	0,62	0,58	2,05	0,69	410,38	545,68	153,98	7,48	1 180,43	31,28	0,02	0,13		