

2 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	160	4,39	3,33	17,84	119,63	0,52	0,06	0,12	0,02	0,00	122,41	123,05	19,41	0,41	180,41	9,07	0,01	0,01	36	2010	
*КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,87	3,93	13,17	104,85	0,59	0,03	0,12	0,02	0,00	120,35	98,69	24,52	0,68	209,91	10,13	0,00	0,00	100	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	10,70	14,16	45,80	355,72	1,11	0,14	0,27	0,10	0,12	250,62	249,96	54,13	1,71	432,32	20,28	0,01	0,01			
II Завтрак																					
КЕФИР	150	4,66	4,97	6,21	88,46	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	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,66	4,97	6,21	88,46	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	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	160/10	6,04	5,01	16,32	134,78	2,56	0,11	0,05	0,14	0,00	25,17	67,32	23,48	1,41	292,20	3,51	0,00	0,03	81	2012	
*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,46	27,04	16,45	351,46	8,10	0,30	0,12	0,30	0,00	27,71	142,10	37,47	1,94	738,59	9,66	0,00	0,07	57	2010	
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	
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	
*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:	520	19,01	32,48	64,24	626,56	11,66	0,46	0,19	0,44	0,00	69,44	240,32	70,87	4,67	1 100,56	14,85	0,00	0,10			
Уплотненный ужин																					
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,23	15,48	2,60	190,94	0,23	0,04	0,28	0,18	1,71	83,18	145,36	12,15	1,52	168,33	18,54	0,02	0,03	43	2010	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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	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	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,50	0,50	34,00	0,90	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	355	13,19	15,79	24,64	293,76	1,44	0,10	0,31	0,18	1,71	101,46	186,57	28,76	2,43	240,13	19,44	0,02	0,03			
Всего за день:		47,56	67,40	140,89	1 364,50	14,21	0,70	0,77	0,72	1,83	421,52	676,85	153,76	8,81	1 773,01	54,57	0,03	0,14			