

3 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	160	4,12	2,94	18,14	115,59	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	102,03	77,83	13,48	0,26	152,03	8,06	0,00	0,00	31	2010
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,70	3,72	15,37	110,68	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	127,89	96,57	18,35	0,30	190,15	10,80	0,00	0,00	98	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)	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:	368	12,51	16,42	48,30	392,82	1,12	0,13	0,28	0,11	0,12	312,58	242,62	44,83	1,26	392,98	19,94	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																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	160/5/1	2,81	7,28	4,97	97,16	7,03	0,07	0,04	0,15	0,00	28,45	41,34	14,77	0,71	217,49	3,35	0,00	0,02	67	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	3,99	32,68	178,57	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	9,54	67,62	22,54	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
*ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	8,93	8,08	3,95	133,38	5,76	0,10	0,68	2,83	0,18	12,77	126,44	10,22	2,66	149,52	4,63	0,02	0,09	62	2010
*СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,52	2,20	1,53	28,14	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	12,81	8,56	1,37	0,05	18,25	1,37	0,00	0,00	85	2010
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,66	80,69	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	1,92	2,75	0,42	52,99	0,42	0,00	0,00	TK№039	
*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:	556	17,47	21,91	75,51	579,13	13,56	0,25	0,75	3,03	0,18	78,05	271,98	57,35	5,56	479,05	11,45	0,02	0,11		
Уплотненный ужин																				
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	7,72	17,90	14,36	250,19	11,49	0,21	0,10	0,18	0,00	28,71	105,40	30,54	1,61	583,95	7,63	0,00	0,05	309	2008
*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:	330	10,18	18,20	36,96	353,27	11,50	0,26	0,12	0,18	0,00	42,74	134,32	43,18	2,43	632,85	8,71	0,00	0,05		
Всего за день:		40,56	56,93	170,57	1 372,22	36,18	0,67	1,17	3,33	0,30	449,37	659,92	153,36	11,45	1 782,88	42,10	0,02	0,17		