

4 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	160	4,99	3,13	27,00	156,78	0,43	0,08	0,10	0,01	0,00	97,23	111,82	27,84	0,66	168,44	8,39	0,00	0,01	38	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	8,78	11,27	57,24	366,42	0,49	0,14	0,18	0,08	0,13	155,23	179,14	48,03	1,50	279,41	10,52	0,00	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																				
*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	160	1,42	1,79	10,51	64,24	4,29	0,05	0,04	0,13	0,00	21,39	42,38	16,29	0,67	310,58	2,82	0,00	0,02	8	2010
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,48	3,92	14,47	103,49	6,76	0,08	0,08	0,02	0,05	42,82	66,49	20,74	0,80	514,16	6,90	0,00	0,02	78	2010
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	10,20	5,81	5,71	115,85	0,24	0,08	0,08	0,03	0,05	25,88	100,67	17,04	0,45	187,38	24,23	0,02	0,17	255	2012
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	20	0,36	0,02	0,60	4,60	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,20	3,20	0,12	60,00	0,60	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,17	22,09	91,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	0,00	1,70	0,00	0,93	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:	560	16,89	11,97	66,10	441,21	17,29	0,26	0,22	0,18	0,10	112,96	241,84	64,67	3,24	1 113,85	36,23	0,02	0,21		
Уплотненный ужин																				
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,07	14,61	21,56	314,33	0,08	0,03	0,05	0,03	0,20	26,72	41,73	7,64	0,54	57,26	2,66	0,00	0,01	46	2010
*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
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
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	25,65	14,91	63,96	497,09	0,24	0,08	0,08	0,03	0,20	44,95	73,35	22,38	1,66	144,86	3,74	0,00	0,01		
Всего за день:		55,54	42,81	194,14	1 392,02	18,80	0,52	0,64	0,31	0,43	466,14	602,33	151,88	6,52	1 757,12	63,99	0,02	0,23		