

5 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	16,90	84,20	0,06	0,01	0,05	0,01	0,01	50,17	39,10	9,99	0,22	69,02	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	49,26	329,17	0,51	0,12	0,18	0,08	0,13	159,61	168,19	39,34	1,58	274,38	9,91	0,01	0,00		
II Завтрак																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,15	2,74	21,27	118,44	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	7,02	22,68	8,10	0,38	37,80	0,00	0,00	0,00	TK№018	
*КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	150	4,07	3,64	6,56	82,22	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	103	2010
Итого за прием пищи:	180	6,22	6,38	27,83	200,66	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	7,02	22,68	8,10	0,38	37,80	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	160/10/5	3,44	5,22	6,63	87,72	4,48	0,03	0,04	0,14	0,00	26,51	45,92	15,64	0,92	237,10	4,35	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
* БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	5,90	13,83	1,26	153,16	0,01	0,14	0,04	0,01	0,00	7,76	56,87	8,50	0,58	122,82	3,16	0,00	0,02	278	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:	535	16,51	23,83	68,38	554,75	4,49	0,30	0,13	0,17	0,07	74,01	177,08	51,94	3,56	481,83	9,19	0,01	0,05		
Уплотненный ужин																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,57	21,14	26,66	359,22	1,10	0,05	0,06	0,18	0,00	13,75	104,93	25,65	0,97	153,31	3,50	0,01	0,06	311	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	18,03	21,44	49,26	462,30	1,11	0,10	0,08	0,18	0,00	27,78	133,85	38,29	1,79	202,21	4,58	0,01	0,06		
Всего за день:		48,77	62,67	194,73	1 546,88	6,11	0,55	0,41	0,43	0,20	268,42	501,80	137,67	7,31	996,22	23,68	0,03	0,11		