

7 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	І, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160	4,75	3,23	21,24	133,69	0,45	0,09	0,10	0,01	0,00	100,87	106,91	26,05	0,67	170,44	8,71	0,00	0,01	32	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		
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:	358	9,50	12,99	43,90	331,92	0,49	0,14	0,15	0,09	0,12	190,66	177,35	41,49	1,59	229,34	9,79	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		
ПРЯНИК	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,97	13,50	2,43	0,22	21,30	0,00	0,00	0,00	TK№018			
Итого за прием пищи:	180	5,94	6,03	28,67	193,81	0,78	0,06	0,17	0,02	0,00	155,97	121,50	19,23	0,34	240,30	13,50	0,00	0,00				
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	160/5/1	2,87	7,42	4,97	98,72	7,03	0,07	0,04	0,15	0,00	28,47	41,93	14,86	0,71	218,77	3,38	0,00	0,02	67	2012		
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,82	4,29	29,36	175,42	0,00	0,08	0,03	0,02	0,07	27,44	48,11	20,66	0,85	80,32	0,00	0,01	0,01	75	2010		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	60	6,46	16,19	6,98	199,66	0,48	0,15	0,05	0,02	0,07	9,27	66,18	12,05	0,81	145,87	3,23	0,00	0,03	286	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,56	1,12	2,37	22,06	0,55	0,01	0,01	0,02	0,00	7,97	7,35	2,40	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	355	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,83	85,02	0,25	0,00	0,00	0,08	0,00	27,92	19,75	15,50	0,42	258,30	0,00	0,00	0,00	TK№044			
*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:	566	17,00	29,28	62,23	642,07	8,31	0,36	0,15	0,29	0,14	106,47	209,42	71,17	4,09	781,38	9,27	0,01	0,06				
Уплотненный ужин																						
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,60	16,72	2,68	207,92	0,23	0,05	0,31	0,20	1,95	88,40	162,49	13,22	1,74	183,94	20,77	0,02	0,04	43	2010		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	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	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:	360	14,96	17,08	27,17	322,64	1,44	0,12	0,34	0,20	1,95	107,83	208,15	31,53	2,75	262,54	21,85	0,02	0,04				
Всего за день:		47,40	65,38	161,97	1 490,44	11,02	0,68	0,81	0,60	2,21	560,93	716,42	163,42	8,77	1 513,56	54,41	0,03	0,11				