

8 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	4,99	4,17	15,88	122,03	0,67	0,06	0,14	0,02	0,00	137,56	106,20	19,89	0,36	209,86	11,52	0,00	0,00	14	2010
*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	2,29	2,47	11,49	77,95	0,43	0,02	0,09	0,01	0,00	85,18	59,46	10,67	0,29	123,94	7,16	0,00	0,00	97	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	9,72	13,54	42,16	331,22	1,10	0,13	0,26	0,09	0,12	230,60	193,88	40,76	1,27	375,80	19,76	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																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	160	5,78	2,15	10,57	85,00	4,65	0,05	0,06	0,23	0,04	18,22	36,72	16,84	0,59	296,53	2,95	0,00	0,02	87	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
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,06	11,41	7,88	166,48	0,20	0,03	0,04	0,02	0,03	20,59	56,76	11,43	0,77	82,90	2,57	0,00	0,02	305	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,36	0,15	16,47	68,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,52	0,00	1,42	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	402	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	20	1,61	2,98	8,63	68,77	5,29	0,03	0,05	0,05	0,00	21,72	33,90	18,18	1,03	299,97	5,15	0,00	0,01		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:	540	20,92	20,94	88,95	628,80	10,14	0,19	0,17	0,33	0,07	81,99	221,10	76,11	4,11	720,91	12,35	0,00	0,05		
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
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
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,00	0,00	14,13	56,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	3,29	1,45	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	TK№046	
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	25,59	14,91	70,22	521,93	0,23	0,08	0,08	0,03	0,20	46,39	74,42	21,39	1,44	137,19	3,74	0,00	0,01		
Всего за день:		56,63	49,79	211,13	1 528,95	21,47	0,43	0,53	0,46	0,39	374,98	500,40	146,26	9,02	1 511,90	37,85	0,00	0,07		