

9 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160	4,02	6,49	22,26	163,86	1,03	0,04	0,00	0,04	0,00	110,27	109,24	23,70	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
*КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,87	3,93	13,17	104,85	0,59	0,03	0,12	0,02	0,00	120,35	98,69	24,52	0,68	209,91	10,13	0,00	0,00	100	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	10,33	17,32	50,22	399,95	1,62	0,12	0,15	0,12	0,12	238,48	236,15	58,42	2,33	251,91	11,21	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	150	3,10	2,33	4,66	74,50	1,09	0,05	0,26	0,04	0,00	186,24	147,44	21,73	0,00	226,59	0,00	0,00	0,03	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	3,10	2,33	4,66	74,50	1,09	0,05	0,26	0,04	0,00	186,24	147,44	21,73	0,00	226,59	0,00	0,00	0,03			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	160/10/1	4,00	3,91	13,69	106,12	5,47	0,07	0,06	0,13	0,00	19,69	58,26	20,10	0,90	385,11	4,02	0,00	0,03	82	2012	
*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	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	16,71	80,03	66,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,36	2,30	3,65	0,41	8,25	0,00	0,00	0,00	441	2008	
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	
*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:	541	19,52	14,12	63,90	471,28	84,47	0,29	0,28	0,30	0,10	117,75	260,02	70,43	3,88	1 195,70	37,43	0,02	0,22			
Уплотненный ужин																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	10,04	19,12	17,87	284,68	14,46	0,20	0,10	0,02	0,14	43,06	123,06	30,73	1,71	326,59	6,92	0,00	0,05	298	2012	
*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	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,70	1,87	2,97	31,55	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	12,59	9,17	1,76	0,06	18,35	1,18	0,00	0,00	354	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:	360	13,20	21,29	43,44	419,31	14,49	0,26	0,13	0,03	0,14	69,68	161,15	45,13	2,59	393,84	9,18	0,00	0,05			
Всего за день:		46,15	55,06	162,22	1 365,04	101,67	0,72	0,82	0,49	0,36	612,15	804,76	195,71	8,80	2 068,04	57,82	0,02	0,30			