

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																			
Завтрак																						
МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИС)	150	4,91	6,94	17,99	155,05	0,04	1,74	0,07	0,84	0,40	0,16	189,77	21,37	155,37	0,23	309,07	37,64	0,00	0,00	101	2015	
ЗЕРНО С СЫРОМ	407/710	5,60	7,57	19,68	170,10	0,07	3,07	0,13	1,03	0,50	0,07	157,20	18,60	146,10	0,88	163,90	1,44	0,00	0,00	1	2015	
С МОЛОКОМ	150	1,41	1,21	9,11	53,29	0,01	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	55,18	6,50	36,00	0,04	73,51	4,50	0,04	0,00	394	2012	
о за прием пищи:	357	11,92	15,72	46,78	378,44	0,12	5,07	0,21	1,87	0,90	0,29	402,15	46,47	337,47	1,15	546,48	43,58	0,04	0,00			
II Завтрак																						
БЕНКА	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
о за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	6,23	5,22	16,48	137,53	0,07	8,37	74,85	1,76	0,20	0,01	43,10	24,60	74,76	0,87	451,89	24,94	43,61	0,32	83	2015	
ЛЕТЫ, БИТОНКИ, ШНИЦЕЛИ	50	13,60	10,26	9,52	183,85	0,04	0,50	1,63	2,68	0,08	0,07	15,37	32,20	112,48	1,48	228,29	32,93	31,22	5,48	272	2008	
ТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	2,00	2,49	17,00	96,46	0,08	8,60	0,04	0,60	0,30	0,00	38,95	20,86	77,04	0,75	485,07	32,00	51,30	0,36	136	2015	
РЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,25	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	0,00	375	2008	
МПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0,07	0,06	8,13	34,90	0,01	3,98	1,93	0,09	0,00	0,02	8,91	15,39	52,38	1,22	73,20	0,00	0,00	0,00			
Б ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,24	0,70	15,54	73,91	0,00	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	4,46	7,70	26,19	0,61	36,60	0,00	0,00	0,00			
Б РЖАНОЙ	15	1,12	0,35	7,77	36,96	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,01	4,46	7,70	26,19	0,61	36,60	0,00	0,00	0,00			
о за прием пищи:	520	25,46	19,11	74,87	666,86	0,20	21,45	78,45	6,17	0,58	0,12	120,73	104,17	346,99	5,05	1 303, 71	89,87	126,13	6,17			
Полдник																						
ТЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	3,10	6,01	16,56	132,27	0,07	6,85	202,06	2,75	0,00	0,05	34,41	30,40	67,05	1,25	405,81	3,85	25,67	0,18	46	2015	
ЦО ОТВАРНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	227	2015	
Б РЖАНОЙ	15	0,96	0,17	5,76	28,81	0,17	0,00	0,11	2,25	0,00	0,23	3,92	6,35	20,25	0,53	35,25	0,00	0,00	0,00			
КИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012	
о за прием пищи:	325	9,76	10,82	37,29	284,95	0,27	8,05	202,26	5,81	0,89	0,44	67,70	46,50	166,30	4,58	677,41	13,40	25,69	0,19			
о за прием пищи:	60,03	48,16	163,14	1 284,25	0,59	34,57	280,92	13,85	2,37	0,85	590,58	197,14	850,76	10,78	60	2 527, 146,85	151,86	6,36				