

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
П МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ(РИС)	180	6,03	8,50	23,21	194,68	0,06	2,14	0,09	1,06	0,50	0,20	229,51	26,54	190,78	0,30	376,87	19,19	0,01	0,00	0,00	101	2015
И С МОЛОКОМ	180/8	0,30	0,10	15,20	45,00	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,07	59,89	9,33	40,45	0,48	88,57	4,50	0,00	0,00	0,00	412	2015
ТЕРБРОДС СЫРОМ	50/7/15	7,60	10,84	35,00	154,00	0,08	4,31	0,18	1,45	0,70	0,10	228,50	24,50	205,00	1,12	222,25	1,80	0,01	0,00	0,00	3	2015
<b>итога за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>13,93</b>	<b>19,44</b>	<b>73,41</b>	<b>393,68</b>	<b>0,15</b>	<b>6,73</b>	<b>0,28</b>	<b>2,51</b>	<b>1,20</b>	<b>0,37</b>	<b>517,90</b>	<b>60,37</b>	<b>436,23</b>	<b>1,90</b>	<b>687,69</b>	<b>25,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																						
ЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,50	90,00	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	368	2012
<b>итога за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,50</b>	<b>90,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>7,20</b>	<b>9,90</b>	<b>2,00</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																						
ЭРЩ ЗЕЛЕНЬ	180	7,39	6,11	13,26	143,84	0,07	7,52	96,28	1,06	0,49	0,07	69,81	22,54	94,38	0,96	492,98	5,81	0,05	0,00	0,00	65	2012
ЭПЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	17,04	11,12	12,45	217,03	0,05	0,67	2,17	2,81	0,11	0,08	18,76	41,25	139,16	1,79	282,59	8,58	41,62	7,30	0,00	272	2008
УРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120	2,26	4,45	18,25	122,32	0,10	10,42	0,06	1,12	0,50	0,07	56,18	24,04	102,81	1,07	754,43	9,76	0,03	0,00	0,00	136	2015
ГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	3,50	6,00	0,15	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЭМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,05	0,07	9,26	40,81	0,01	2,17	2,84	0,09	0,00	0,00	11,30	4,23	4,09	0,12	32,67	0,06	0,00	0,02	0,00	375	2008
ЛЕБ ПШЕННЫЙ	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>итога за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>31,21</b>	<b>22,94</b>	<b>82,06</b>	<b>664,21</b>	<b>0,48</b>	<b>22,03</b>	<b>101,49</b>	<b>9,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,58</b>	<b>178,90</b>	<b>124,54</b>	<b>443,28</b>	<b>6,41</b>	<b>1742,52</b>	<b>24,21</b>	<b>41,70</b>	<b>7,32</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																						
ЙЦО 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	0,00	227	2015
ИНЕТРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2,64	8,05	13,66	138,89	0,07	9,59	171,01	3,77	0,00	0,06	45,00	31,60	69,81	1,37	492,24	6,78	0,04	0,00	0,00	45	2012
ЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЮКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	0,00	399	2012
<b>итога за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,75</b>	<b>12,94</b>	<b>39,24</b>	<b>313,68</b>	<b>0,33</b>	<b>11,03</b>	<b>171,25</b>	<b>7,58</b>	<b>0,89</b>	<b>0,54</b>	<b>81,48</b>	<b>50,89</b>	<b>177,70</b>	<b>5,25</b>	<b>811,59</b>	<b>16,63</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>итога за день:</b>		<b>56,29</b>	<b>56,72</b>	<b>204,20</b>	<b>1461,57</b>	<b>0,96</b>	<b>43,79</b>	<b>273,02</b>	<b>19,69</b>	<b>3,19</b>	<b>1,49</b>	<b>792,68</b>	<b>243,00</b>	<b>11</b>	<b>15,56</b>	<b>80</b>	<b>68,33</b>	<b>41,78</b>	<b>7,33</b>	<b>0,00</b>		