

10 день

10 день													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,2	0,18	0,51	137,2	64,45	1,67	184	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.окт	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,02	0	8,1	9,9	0,62	1	2017
Итого за прием пищи:	435	10,6	18,43	59,3	435	0,25	0,2	0,51	145,43	74,35	2,3		
II Завтрак													
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0	0,06	303	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		2020
Итого за прием пищи:	240	3,07	3,87	49,73	242,8	0	0,01	0	12,08	8	0,86		
Обед													
САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ	60	0,9	4,5	4	60	0,02	0,03	2,64	16,39	10,8	0,56	31	2017
СУП КУЛПАМА ПО - ДЕРЕВЕНСКИ	200	22,9	18,6	12,4	312	0,08	0,11	2,97	20,56	24,75	1,19	74	2017
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	220	16,1	19	16,3	301	0,1	0,14	11,96	40,07	49,85	2,98	120	2017
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	710	44,05	42,65	74,55	864	0,21	0,51	17,7	111,15	110,79	7,25		
Полдник													
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,33	5,6	44,4	261,33	0,08	0,03	0	12,41	9,75	0,74	216	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020
Итого за прием пищи:	345	10,1	6,03	70,43	367,93	0,21	0,16	0	19,74	17,35	2,35		
Всего за день:		45,19	53,08	246,01	1622,4	0,64	0,8	20,84	277,38	202,51	12,3		