

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецепт-	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2,мг	С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг			
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,16	0,53	128,82	45	1,17	198	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	0,05	0,02	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020	
Итого за прием пищи:	445	10,17	9,23	61,13	356,6	0,21	0,18	0,53	136,15	52,6	2,78			
II Завтрак														
ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		2020	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4			
Обед														
ВИНЕГРЕТ	60	0,8	1,4	4,3	33	0,02	0,02	3,11	13,94	9,7	0,41	41	2017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	200	2,1	2,1	15,5	90	0,07	0,05	5,6	12,64	19,21	0,73	60	2017	
ТЕФЕЛИ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/20	10,8	17	12,9	248	0,05	0,09	0,83	27,56	21,83	0,94	104	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,1	10,4	35,62	28,6	1,04	141	2017	
КОМПЛОТ 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:	760	20,95	25,65	94,65	699	0,27	0,49	20,07	123,89	104,73	5,64			
Полдник														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,13	0,52	108,49	14,41	0,32	77	2017	
ЧАЙ 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:	440	7,17	4,63	41,93	225,6	0,18	0,26	0,52	115,82	22,01	1,93			
Всего за день:		39,09	40,31	217,31	1375,2	0,66	0,93	41,12	407,86	195,34	14,75			