

9 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	Мg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8	36,5	241	0,14	0,18	0,53	134,25	36,28	1,83	199	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88	291	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	7,9	475	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161,5	24,7	1,11	3	2017
Итого за прием пищи:	470	18,9	486,3	74,4	513	0,25	0,4	1,16	406,12	87,95	3,82		
II Завтрак													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	26,1	0,17	281	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		2017
Итого за прием пищи:	240	8,67	3,97	37,03	217,8	0,06	0,28	0,56	233,36	34,1	0,97		
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,5	2,8	2,2	36	0,02	0,01	3,42	9	7,24	0,33	14	2017
УХА С КРУПНОЙ	200/20	6,2	1,5	11	83	0,08	0,05	3,93	14,1	18,02	0,65	70	2017
БЕФСТРОГАНОВ	70/30	20	23,8	2,7	305	0,06	0,14	0,49	14,18	25,5	2,99	91	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0,11	0	12,9	121,84	4,18	175	2017
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8	296	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:	780	38,55	34,1	88,95	819	0,35	0,52	9,44	65,21	185,23	10,95		
Полдник													
ВАК- БЕЛЫШ	70	7,9	7,8	16,6	170	0,06	0,06	1,95	18,2	13,13	1,02	263	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
Итого за прием пищи:	270	8	7,83	25,7	195	0,06	0,06	1,95	18,33	13,13	1,03		
Всего за день:		74,12	532,2	226,08	1744,8	0,72	1,26	13,11	723,02	350,41	16,77		