

9 ДЕНЬ С 12 ЛЕТ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
Завтрак																		
	Суп молочный с крупой																	
	ТТК.	300	6,65	5,81	7,53	0,00	23,90	190,36	212,8	32,19	180,5	0,34	32,5	59,67	0,1	0,07	1,04	
	Какао с молоком ТТК	200	4,64	4,35	4,54	0,00	15,72	121,48	161,4	27,14	131,1	0,62	18	33,07	0,01	0,04	0,78	
	Бутерброд с маслом и сыром ТТК	50/10/20	9,07	5,20	13,79	0,00	23,75	262,27	208,5	26,95	162,1	1,14	98,98	112,9	0,83	0,08	0,14	
	Итого за прием		20,36	15,37	25,86	0,00	63,36	574,11	582,6	86,28	473,7	2,1	149,5	205,64	0,93	0,2	1,96	
Обед																		
	Второй завтрак																	
	Фрукты свежие	180	2,43	0,00	0,68	0,00	37,80	168,80	11,52	56,7	35,28	0,86	0	36	0,72	0,04	5,4	
	Итого за прием		2,43	0,00	0,68	0,00	37,80	168,80	11,52	56,7	35,28	0,86	0	36	0,72	0,04	5,4	
	Морковь с сахаром №16, сб.2016 г.	100	1,25	0,00	0,10	0,00	11,61	55,52	26,07	36,48	52,8	0,69	0	1920	0,38	0,06	4,8	
	Свекольник №70 сб.2018 г.	300/10	3,02	0,32	5,90	0,00	19,53	149,68	52,21	35,83	82,46	1,81	27,79	298,7	0,33	0,07	9,05	
	Азу №95, сб.2018 г.	60/50	16,98	16,42	21,93	0,00	2,76	277,67	14,33	23,75	177,6	2,6	0	9	4,43	0,05	1,2	
	Картофельное пюре №144, сб. 2018 г.	200/6	4,06	0,90	5,62	0,00	26,72	180,81	47,36	37,87	110,8	1,38	24,84	50,91	0,23	0,16	13,84	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2018г.	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0	
	Итого за прием		35,59	17,64	35,06	0,00	139,28	1052,03	179,8	188,5	588	10,5	52,63	2279,2	7,26	0,57	28,88	
Полдник																		
	Пирожки печеные с картофелем № 267, сб. 2018 г.	75	4,77	0,54	2,98	0,00	28,57	165,71	14,68	11,48	49,92	0,73	10,51	4,75	0,17	0,07	0,57	

Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		5,77	0,54	3,18	0,00	48,77	252,19	28,68	19,48	63,92	3,53	10,51	4,75	0,37	0,09	4,57
Ужин																
Омлет натуральный №																
234сб.2018 г.	150/5	15,47	15,47	25,22	0,00	2,80	299,63	112,7	19,33	254	2,85	317,4	339,27	3,86	0,1	0,55
Чай с сахаром №300 сб.																
2018 г.	200	0,08	0,00	0,02	0,00	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	100	7,90	0,00	1,00	0,00	48,30	245,50	23	33	87	2	0	0	1,3	0,16	0
Хлеб ржаной	100	6,60	0,00	1,20	0,00	33,40	193,38	35	47	158	3,9	0	1	1,4	0,18	0
Итого за прием		30,04	15,47	27,44	0,00	93,60	773,61	170,9	99,33	499	8,78	317,4	340,27	6,56	0,44	0,55
Второй ужин																
Кефир №297 сб. 2018г.	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
Итого за прием		5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
Итого за день		99,74	54,70	98,45	0,00	388,55	2925,63	1208	474,6	1844	25,9	569,2	2907,9	15,81	1,39	42,43