

9 день

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)			Тех. карта						
	я	с	белки		жиры		углеводы		я	с	B1		B2		я	с	Ca		я		с	Fe				
			я	с	я	с	я	с			я	с	я	с			я	с					я	с		
Завтрак																										
Каша геркулесовая на молоке	120-200	200-250	8,86	11,81	5,98	7,97	44,7	59,6	268,0	357,0	0,25	0,33	0,12	0,16	-	-	16,0	21,0	4,81	6,04						№29
Чай сладкий с лимоном	150-180	200	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	78,9	105,20	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14						№17
Печенье	12	20	2,44	2,56	4,21	4,76	23,24	25,09	141,89	143,8	0,04	0,09	0,03	0,05	0,07	0,09	7,89	8,6	0,45	0,56						№45
итого:			11,36	14,45	10,22	12,77	87,54	110,82	488,79	606	0,29	0,42	0,15	0,21	1,44	1,91	31,96	40,36	5,37	6,74						
2 завтрак																										
Сок фруктовый	150-180	200	0,7	0,78	-	-	10,15	10,76	65,09	89,07	0,02	0,07	0,03	0,06	3,98	5,09	23,86	31,81	0,93	1,24						№18
Обед																										
Салат из квашен. капусты	30-45	60	0,54	0,67	2,08	2,6	3,42	4,27	34,64	43,3	0,02	0,02	0,02	0,02	4,8	6,0	10,65	13,31	0,29	0,36						№12
Суп гороховый на мясном бульоне	150-200	250	3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80,85	107,80	0,13	0,18	0,04	0,05	3,48	4,65	22,84	30,46	1,21	1,61						№8
Овощи тушеные с курицей	100-150	180	15,51	19,22	9,31	11,67	7,2	8,6	175,0	217,0	0,08	0,08	0,14	0,16	0,25	0,31	59,0	74,4	1,02	1,24						№49
Компот из сухофруктов	150-180	200	0,06	0,08	0,01	0,01	20,82	27,76	84,75	113	-	-	-	-	0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24						№15
Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	0,03	0,045	0,02	0,03	-	-	6	9	0,51	0,76						№28
Хлеб ржаной	20-30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64,0	128,0	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34						№28
итого:			21,7	28,26	14,93	19,21	65,68	91,11	568,33	826,17	0,37	0,41	0,27	0,33	12,54	16,45	161,21	223,79	6,72	12,37						
Полдник																										
Кисломолочный напиток	150-180	200	5,40	6,0	4,50	5,0	8,46	9,40	95,94	106,60	0,07	0,08	0,28	0,32	2,46	2,73	227,52	252,8	0,19	0,27						№35