

день:

Десятый

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Запеканка из творога с повидлом	200/50	35,16 0,20	24,16 0,10	34,00 32,50	493,60 125,00	0,08 0,01	0,52 0,25	144,40	1,00	255,64 7,00	427,24 7,50	47,16 3,50	1,64 0,65
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,20	36,80		1,60			15,30	4,40	2,40	0,30
3	Бутерброд:	50												
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,00			20,00	0,05	1,20	1,50		0,10
15	Сыр	15	3,48	4,43		54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>41,23</b>	<b>33,17</b>	<b>91,27</b>	<b>828,20</b>	<b>0,40</b>	<b>2,48</b>	<b>203,40</b>	<b>1,52</b>	<b>418,04</b>	<b>541,74</b>	<b>68,21</b>	<b>3,17</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Свежий помидор порцион.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	7,80	79,80		8,40	15,60	12,00	0,54
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75 7,90	2,20 4,70	12,30 0,30	84,80 78,44	0,09 2,84	8,86 0,20	8,00	1,02 0,25	23,76 8,60	57,80 83,00	23,74 12,80	8,98 0,60
289	Рагу из птицы с овощами	75/25	2,40	6,00	13,80	114,60	0,06	26,80	1,10	1,40	24,40	32,80	15,80	0,30
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,68	9,72	38,70	276,75	0,21	0,73		0,61	16,20	203,93	135,83	5,57
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,80	0,02	0,73		0,50	32,40	23,40	17,45	0,68
б/н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	13,65	73,50	0,07			0,63	16,10	74,20	17,50	2,17
б/н	Батон нарезной	35	2,60	0,98	17,99	100,10	0,03			0,45	8,05	30,45	11,55	
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>780</b>	<b>27,09</b>	<b>24,50</b>	<b>131,03</b>	<b>873,83</b>	<b>3,35</b>	<b>44,39</b>	<b>88,90</b>	<b>4,86</b>	<b>137,91</b>	<b>521,18</b>	<b>246,67</b>	<b>18,84</b>
	Соль йодированная	3												
<b>ИТОГО:</b>			<b>1280</b>	<b>68,32</b>	<b>57,67</b>	<b>222,30</b>	<b>3,75</b>	<b>46,87</b>	<b>292,30</b>	<b>6,38</b>	<b>555,95</b>	<b>1062,92</b>	<b>314,88</b>	<b>22,01</b>