

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	
Обед																
	7-11	11-18														
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	50	4,0	4,1	28,4		0,1	0	0,1	9,8	5,8	34,5	0,4	422	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	60	0,9	2,9	5,0		0	8,5	0	1,3	20,8	6,9	13,3	0,5	45	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,7	5,2	25,3		0,2	12,3	0	0,3	37,8	34,2	97,1	1,4	335	2008
РЫБА ПРИПУШЕННАЯ	80	80	14,3	4,6	0,2		0,1	0,3	0	0,3	34,5	46,0	201,3	0,6	227	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	200/15	0,2	0	16,2		0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	40	2,3	0,2	15,1		0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	585	615	25,4	17,0	90,2		0,4	21,1	0	2,6	123,2	109,0	379,6	4,3		
Всего за день:			25,4	17,0	90,2		0,4	21,1	0	2,6	123,2	109,0	379,6	4,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед															
	7-11	11-18													
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	130	0,5	0,5	11,2	53,8	0	11,4	0	0,7	18,3	9,2	12,6	2,5	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	180	7,5	4,9	47,9	265,8	0,1	0	0	1,6	22,0	11,1	57,1	1,4	204
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	120	120	28,1	29,3	2,2	389,6	0,1	1,1	0,1	0,3	32,6	26,8	239,7	2,3	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	10,0	2,1	0	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008
Итого за прием пищи:	710	740	40,4	35,2	115,0	945,1	0,2	13,7	1,2	4,0	120,0	82,6	380,5	8,1	
Всего за день:			40,4	35,2	115,0	945,1	0,2	13,7	1,2	4,0	120,0	82,6	380,5	8,1	