

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед															
	7-11	11-18													
ПЕЧЕНЬЕ	26	26	2	2,5	19,3	108,4	0	0	0	0	7,5	5,2	23,4	0,5	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	220	14,3	21,3	28,5	364,1	0,2	13,1	0	4,2	24,5	48,4	190,4	3,1	299
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	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:	538	578	21,12	27,91	92,72	705,86	0,2	18,64	0	6,8	70,14	84,0	289,4	6,78	
Всего за день:			21,12	27,91	92,72	705,86	0,2	18,64	0	6,8	70,14	84,0	289,4	6,78	

7 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													
АПЕЛЬСИН	140	140	0,8	0,2	7,6	40,3	0	56,3	0	0,2	31,9	12,2	21,6	0,3	2008
ОГУРЕЦ ПОРЦИЯМИ (СВЕЖИЙ УРОЖАЙ)	60	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	180	9,2	7,1	41,5	266,2	0,2	0	0	5,1	23,3	136,2	203,1	4,8	181
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50/30	50/30	12,2	14,2	4,3	193,5	0	0,7	0	2,1	8,0	13,9	105,5	1,6	264
ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430
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	26,5	22,0	94,7	685,5	0,2	63,0	0	8,5	100,9	190,6	406,1	9,5	
Всего за день:			26,5	22,0	94,7	685,5	0,2	63,0	0	8,5	100,9	190,6	406,1	9,5	