8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед																
	7-11	**11-18**														
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	50	4,0	4,1	28,4	167,5	0,1	0	0	0,1	9,8	5,8	34,5	0,4	422	2011
ПОМИДОР ПОРЦИЯМИ (СВЕЖИЙ УРОЖАЙ)	60	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12	15,7	0,6		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	200	22,8	29,7	32,2	486,6	0,1	1,8	0,3	4,5	26,8	42,5	234,0	2,3	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	**542**	**572**	**30,1**	**34,1**	**94,4**	**807,3**	**0,2**	**18,1**	**0,4**	**5,4**	**68,0**	**77,2**	**319,1**	**4,8**		
Всего за день:			**30,1**	**34,1**	**94,4**	**807,3**	**0,2**	**18,1**	**0,4**	**5,4**	**68,0**	**77,2**	**319,1**	**4,8**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	60	0,9	3	5,1	51,9	0	8,5	0	1,3	20,9	6,9	13,3	0,5	35	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	50/50	14,9	16,1	3,4	218,8	0	1,0	0	2,2	9,8	17,1	128,4	1,9	259	2008
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	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	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:	**700**	**730**	**29,2**	**25,9**	**110,0**	**795,6**	**0,12**	**66,8**	**0,01**	**6,3**	**156,1**	**68,0**	**308,0**	**6,5**		
Всего за день:			**29,2**	**25,9**	**110,0**	**795,6**	**0,12**	**66,8**	**0,01**	**6,3**	**156,1**	**68,0**	**308,0**	**6,5**		