

10 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	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	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	5,2	25,3	162,3	0,2	12,3	0	0,3	37,8	34,2	97,1	1,4	335	2008		
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	8,36	9,15	5,98	139,92	0,04	1,76	0	2,64	7,92	10,56	72,16	0,88	284	2008		
СОК	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0		12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	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:	690	17,86	15,55	92,48	582,42	0,24	28,26	1,1	5,04	113,72	94,56	265,56	9,18				
Всего за день:		17,86	15,55	92,48	582,42	0,24	28,26	1,1	5,04	113,72	94,56	265,56	9,18				

11 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														
	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ (Хлебзавод)	60	0,9	2,9	5,6	52,9	0	8,1	0,2	1,4	25,4	9,6	17,6	0,5	41		2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	150	8,3	4,7	17,3	145,0	0,3	0	0	3,4	43,3	33,2	83,5	2,5	324		2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	58	6,1	13,4	0,2	146,1	0,1	0	0	0	18,2	10,4	82,6	0,9	254		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	570	17,9	21,2	54,6	482,8	0,4	9,3	0,2	5,4	109,9	70,1	218,6	5,4			
Итого за прием пищи:		17,9	21,2	54,6	482,8	0,4	9,3	0,2	5,4	109,9	70,1	218,6	5,4			
Всего за день:																