

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	710	26,0	27,2	104,5	714,8	0,30	13,92	0,23	3,02	0,08	0,17	100,77	76,10	206,17	3,41	778,62	5,70	0,04	0,00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	12,7	51,9	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	1,83	0,95	0,05	8,65	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,0	8,4	37,4	284,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	422	2011
Итого за прием пищи:	300	8,1	8,4	50,1	336,1	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	1,83	0,95	0,05	8,65	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,9	51,8	233,2	1 594,0	0,38	14,90	0,26	4,08	0,14	0,24	167,84	102,47	285,78	5,52	915,47	9,36	0,05	0,00		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,6	16,2	40,8	353,1	0,20	0,87	0,08	3,43	0,18	0,28	181,40	104,67	249,50	3,16	426,37	16,57	0,01	0,00	0,00	183	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	1000	2011			
Итого за прием пищи:	500	14,5	16,6	81,3	532,7	0,26	0,87	0,08	4,41	0,18	0,31	197,15	123,84	295,94	5,14	490,87	16,57	0,02	0,00						
Обед																									
РАССОЛЬНИК	200	6,9	8,2	13,8	157,4	0,08	6,24	0,19	1,63	0,00	0,08	45,66	27,32	99,56	1,43	475,13	5,56	0,06	0,01	0,00	96	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,2	34,8	199,9	0,07	0,00	0,02	1,17	0,07	0,02	9,18	7,34	40,62	0,83	63,41	0,77	0,01	0,01	0,00	331	2008			
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	9,9	12,5	16,3	259,2	0,07	16,20	0,11	0,36	0,00	0,00	52,20	30,60	194,40	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	2,3	4,2	40,9	0,03	1,47	0,78	1,28	0,00	0,03	20,49	14,66	21,18	0,68	125,80	2,31	0,02	0,00	0,00	40	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011			
Итого за прием пищи:	750	26,5	27,5	106,2	822,5	0,31	23,91	1,10	5,42	0,07	0,16	146,21	96,57	393,56	5,74	729,83	8,64	0,10	0,02						
Полдник																									
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	385	2011			
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	4,6	5,0	40,1	232,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2011			
Итого за прием пищи:	300	10,6	10,1	50,0	343,4	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		51,6	54,3	237,7	1 698,6	0,62	25,88	1,22	9,83	0,25	0,69	558,58	244,04	841,42	11,05	1 528,76	44,20	0,12	0,02						

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	Завтрак				Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
							C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг											B2, мг
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	12,5	16,9	33,7	316,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,50	84,32	1,79	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	16,9	17,3	75,7	504,9	0,08	5,98	0,01	1,04	0,00	0,05	29,50	27,54	71,56	2,58	148,82	1,79	0,02	0,00		
Обед																					
СУП С КРУПКОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	11,0	6,7	8,8	136,9	0,04	0,44	0,14	1,42	0,00	0,01	22,87	18,54	108,56	1,77	42,07	0,59	0,00	0,00	111	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	7,8	18,7	46,5	362,3	0,16	14,00	0,38	7,40	0,00	0,00	38,00	48,00	120,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	4,1	0,3	8,8	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	710	26,6	26,0	100,8	718,5	0,37	20,44	0,52	11,24	0,00	0,11	113,57	113,43	346,28	5,75	310,96	0,59	0,01	0,00		
Полдник																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	110	0,9	0,8	22,1	103,4	0,05	16,50	0,01	1,09	0,00	0,05	38,50	22,00	29,70	4,62	476,30	3,30	0,02	0,00		
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,1	16,4	97,5	0,05	0,46	0,01	0,00	0,00	0,10	99,97	17,85	79,61	0,39	152,55	7,97	0,00	0,00	379	2011