

Четверг 2 недели

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Завтрак			Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша молочная с крупной кукурузной	130	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	94	2011
кофейный напиток с молоком	150	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	395	2011
хлеб пшеничный	20	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8		
Итого за приём пищи:	300	19,26	18,08	60,12	484	0,16	1,6	0	1,3	34,8	26,3	136	3,3		
Обед															
борщ с капустой и картофелем	150	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	57	2011
Жаркое по домашнему с мясом курицы	65/110	4,51	2,84	6,27	68,33	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	298	2011
хлеб пшеничный	50	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	350	9,2	3	58,75	302,2	0,28	8,53	0,2	1,1	59,24	64,5	152	3,5		
Полдник															
Выпечка пром. производства	25	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
Чай с сахаром	150	0,17	0,01	8,39	33,6	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	175	2,89	1,66	26,69	231	0,09	0,02	2,31	0,79	15,4	19	38,6	0,88		
Всего за день:	825	31,35	22,74	145,56	1017,2	0,53	10,15	2,51	3,19	109,4	110	326	7,68		