

10 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Суфле творожное	150	27,4	9,6	32,5	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	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Фрукт (Яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	560	30,4	11,0	94,7	0,00	13,13	0,00	0,00	0,00	0,00	43,60	24,10	45,60	4,16	447,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																								
Сметанники со сметаной 200/10	210	2,0	4,9	13,8	0,00	5,60	6,20	0,00	0,30	40,40	22,60	49,70	1,50	387,60	70,10	0,00	0,10	83	2015					
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18,4	12,5	19,2	0,00	0,50	0,10	0,30	0,20	25,40	26,10	161,00	2,20	205,00	42,30	0,10	0,00	496	2004					
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015					
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	348	2015					
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,90	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ					
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	700	30,3	22,4	110,5	0,20	6,20	18,90	0,40	0,50	123,60	76,70	305,10	6,70	792,70	175,70	0,10	0,10							
Всего за день:		60,7	33,4	205,2	0,20	19,33	18,90	0,40	0,50	167,20	100,80	350,70	10,88	1 240,50	179,40	0,10	0,10							