

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		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																				
Нагетсы куриные 12/50	100	13,9	13,5	10,7	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00			
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	26,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	2015	
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3		2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00		2008	
чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	520	23,8	21,4	88,7	0,27	2,13	68,10	0,10	0,00	82,20	86,30	94,64	3,38	218,40	62,30	0,00	0,00			
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	210	15,5	4,9	10,9	0,00	10,75	0,00	0,00	0,05	49,75	26,13	54,63	1,25	0,00	66,25	0,00	0,00	82	2015	
Гуляш из свинины 45/45	90	9,3	25,0	4,0	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	13,20	4,20	12,60	0,30	48,10	72,70	0,00	0,00	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,8	38,3	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	19,50	121,70	180,50	4,20	255,00	42,20	0,00	0,00	302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Булочка сахарная	50	4,9	4,8	32,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	6,70	39,80	0,50	59,10	21,30	0,00	0,00	424	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	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:	750	42,0	41,6	129,5	0,40	11,75	0,00	0,00	0,15	113,75	172,93	328,03	7,75	430,50	204,65	0,00	0,00			
Всего за день:		65,8	63,0	218,2	0,67	13,88	68,10	0,10	0,15	195,95	259,23	422,67	11,13	648,90	267,15	0,00	0,00			