

3 день

| Прием пищи, наименование блюда |  | Пищевые вещества |                |      | Витамины |                 |                                          |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |          |        |       | № рецеп-<br>туры |      | Сборник<br>рецептур |       |        |  |
|--------------------------------|--|------------------|----------------|------|----------|-----------------|------------------------------------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|--------|-------|------------------|------|---------------------|-------|--------|--|
|                                |  | Масса<br>порции  | Белки, г       |      | Жиры, г  | Углеводы<br>, г | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | 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                        |  |                  |                |      |          |                 |                                          |        |                      |        |        |        |        |        |       |          |        |       |                  |      |                     |       |        |  |
|                                |  | 210              | 6,3            | 10,1 | 54,6     | 330,3           | 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   |        |  |
|                                |  | 200              | 0,1            | 0,0  | 10,0     | 40,0            | 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  | 2015   |  |
|                                |  | 20               | 1,5            | 0,6  | 10,3     | 52,4            | 0,00                                     | 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 | 0,00                | 0,00  |        |  |
|                                |  | 130              | 0,5            | 0,5  | 12,7     | 61,1            | 0,00                                     | 13,00  | 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  |        |  |
|                                |  | 560              | 8,4            | 11,2 | 87,6     | 483,8           | 0,00                                     | 13,03  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 36,30  | 18,40  | 34,10  | 3,58  | 387,60   | 3,30   | 0,00  | 0,00             | 0,00 | 0,00                | 0,00  |        |  |
| Обед                           |  |                  |                |      |          |                 |                                          |        |                      |        |        |        |        |        |       |          |        |       |                  |      |                     |       |        |  |
|                                |  | 210              | 5,0            | 1,8  | 12,9     | 89,7            | 0,00                                     | 0,80   | 5,00                 | 0,00   | 0,30   | 23,10  | 10,50  | 39,90  | 1,00  | 81,80    | 49,70  | 0,00  | 0,10             | 0,00 | 0,10                | 111   | 2015   |  |
|                                |  | 240              | 15,1           | 29,6 | 39,7     | 519,4           | 0,20                                     | 19,30  | 0,20                 | 0,00   | 0,20   | 43,30  | 54,70  | 136,00 | 2,50  | 1 359,10 | 124,50 | 0,00  | 0,00             | 0,00 | 0,00                | ТТК   |        |  |
|                                |  | 30               | 0,3            | 0,0  | 0,7      | 3,4             | 0,00                                     | 2,02   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 5,10   | 4,42   | 9,20   | 0,00  | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00             | 0,00 | 0,00                | 70    | 2015   |  |
|                                |  | 200              | 0,1            | 0,0  | 15,0     | 60,0            | 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             | 0,00 | 0,00                | 376   | 2015   |  |
|                                |  | 30               | 2,0            | 0,4  | 10,0     | 52,2            | 0,10                                     | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 4,90   | 5,10   | 23,50  | 1,10  | 40,80    | 1,70   | 0,00  | 0,00             | 0,00 | 0,00                | ТУ    |        |  |
|                                |  | 20               | 1,5            | 0,6  | 10,3     | 52,4            | 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             | 0,00 | 0,00                |       |        |  |
|                                |  | 730              | 24,0           | 32,4 | 88,6     | 777,1           | 0,30                                     | 22,15  | 5,20                 | 0,00   | 0,50   | 91,90  | 82,72  | 228,40 | 5,28  | 1 507,90 | 176,60 | 0,00  | 0,10             | 0,00 | 0,10                |       |        |  |
|                                |  |                  | 32,4           | 43,6 | 176,2    | 1 260,9         | 0,30                                     | 35,18  | 5,20                 | 0,00   | 0,50   | 128,20 | 101,12 | 262,50 | 8,86  | 1 895,50 | 179,90 | 0,00  | 0,10             | 0,00 | 0,10                |       |        |  |
|                                |  |                  | Всего за день: |      |          |                 |                                          |        |                      |        |        |        |        |        |       |          |        |       |                  |      |                     |       |        |  |