

4 день

4 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
	90	11,5	20,0	11,5	287,5	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	14,70	18,90	115,00	1,90	56,80	25,10	0,00	0,00	ТТК	
Биточек Нежный	150	3,3	4,2	22,1	145,0	0,20	10,40	12,00	0,10	0,10	40,90	29,50	86,30	1,20	766,90	58,50	0,00	0,00	520	2004
Картофельное пюре	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	376	2015
Чай с сахаром	40	3,0	1,2	20,6	104,8	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		
Батон йодированный	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	70	2015
Огурец консервированный	510	18,2	25,4	69,9	600,7	0,30	12,65	12,00	0,10	0,20	80,60	67,42	247,30	4,18	876,10	85,00	0,00	0,00		
Обед																				
	210	2,8	6,8	7,2	125,3	0,04	12,60	0,00	0,00	0,04	39,40	17,70	39,20	0,60	0,00	59,00	0,00	0,00	88	2015
Щи из свежей капусты с картофелем с маслом 200/10	90	11,3	10,2	3,3	150,8	0,10	1,70	32,07	0,00	0,07	37,80	13,53	87,64	0,90	0,00	47,14	0,00	0,00	290	2015
Гуляш из куриной грудки 45/45	150	3,8	7,2	40,1	240,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	27,60	74,30	0,50	55,30	60,80	0,00	0,00	302	2015
Рис отварной	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015
Напиток из шиповника и изюма																				
Хлеб ржаной	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	66121	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		
Батон йодированный	700	21,8	25,3	93,9	720,9	0,24	45,10	32,17	0,00	0,11	125,70	76,03	250,84	3,90	185,00	169,34	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:		40,0	50,7	163,8	1 321,6	0,54	57,75	44,17	0,10	0,31	206,30	143,45	498,14	8,08	1 061,10	254,34	0,00	0,00		