

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	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																				
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	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	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	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		
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		
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	4,18	447,80	3,70	0,00	0,00		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной 200/10	210	2,3	4,9	14,3	0,10	5,50	6,20	0,00	0,30	34,30	21,50	58,30	1,10	400,80	68,40	0,00	0,10	96	2015	
Греча по-купечески	240	21,6	6,6	33,7	0,20	2,70	0,40	0,00	0,20	45,30	114,80	246,00	4,70	445,70	135,50	0,10	0,00	1	2025	
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	
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	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			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	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	
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:	740	29,7	26,3	107,1	0,40	8,23	6,60	0,00	0,50	100,00	149,40	347,60	7,58	913,50	206,30	0,10	0,10			
Всего за день:		60,1	37,3	201,8	0,40	21,36	6,60	0,00	0,50	143,60	173,50	393,20	11,76	1 361,30	210,00	0,10	0,10			