

6 день

Прием пищи, наименование блюда		6 день																			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
	155	4,2	7,3	28,9	198,4	0,05	0,80	39,53	0,00	0,11	88,64	20,50	94,13	0,29	0,00	26,94	0,00	0,00	182	2015		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	50	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	14,20	52,70	0,90	102,50	2,40	0,00	0,00	3	2004		
Бутерброд с варено-копчёным мясом	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	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				
Фрукт(яблоко, мандарин, груша)	535	10,3	14,9	72,9	473,1	0,15	13,83	39,53	0,00	0,11	128,54	46,50	163,93	4,37	463,90	31,94	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	200	5,0	5,1	17,0	145,0	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	41,50	33,80	116,10	1,70	0,00	54,10	0,00	0,00	97	2015		
Суп картофельный с яйцом	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00				
Тефтели "Нежные" с соусом 70/50	150	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,89	199,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	302	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	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	20	1,1	6,9	11,9	111,0	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				
Печенье	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		
Хлеб ржаной	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	740	28,2	35,8	119,8	926,7	0,76	44,50	50,20	0,00	0,28	101,80	203,99	484,99	9,79	194,80	151,08	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:		38,5	50,7	192,7	1 399,7	0,91	56,33	89,73	0,00	0,39	230,34	250,49	648,92	14,16	658,70	183,02	0,00	0,00				
Всего за день:																						