

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		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																					
Блинчики с фруктовой начинкой	210	6,3	10,1	54,6	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	
чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	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
фрукт(яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	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		
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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	8,4	11,2	87,6	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		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой 200/10	210	5,0	1,8	12,9	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	0,00	111	2015
Плов со свининой	240	12,8	26,7	49,7	0,00	1,90	0,60	0,00	0,00	38,90	42,70	109,50	1,10	179,90	155,00	0,00	0,00	0,00	0,00	285	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	0,00	0,00	349	2015
Булочка сахарная	30	3,6	6,3	22,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	424	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	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	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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	730	25,3	35,9	128,8	0,70	2,70	7,60	0,00	0,33	92,90	81,10	224,90	4,30	330,00	231,10	0,00	0,10	0,00	0,10		
Всего за день:		33,7	47,1	216,4	0,70	15,73	7,60	0,00	0,33	129,20	99,50	259,00	7,88	717,60	234,40	0,00	0,10	0,00	0,10		