

9 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	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																						
Творожки „Мит Бол.,	100	17,4	47,0	2,6	503,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тк	
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	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	0,00	0,00	302	2015
чай с сахаром	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
Батон йодированный	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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	29,2	54,8	78,0	921,3	0,35	0,73	0,10	0,00	0,08	38,50	149,69	240,29	5,57	70,70	70,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	200	4,8	4,5	15,6	121,4	0,10	3,80	0,20	0,00	0,30	32,40	26,60	62,60	1,90	374,70	51,40	0,00	0,10	0,00	102	2015	
Рагу из овощей с курой	240	16,9	7,5	25,1	240,7	0,10	27,70	0,30	0,00	0,20	77,80	52,70	174,20	2,80	969,30	60,80	0,10	0,00	0,00	143тк	2015	
чай с сахаром	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
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	222,0	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	0,00	0,00		
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	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	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		
Итого за прием пищи:	730	27,5	26,8	99,8	748,7	0,30	31,53	0,50	0,00	0,50	130,60	92,40	280,10	6,48	1 411,00	114,60	0,10	0,10	0,00	0,00		
Всего за день:		56,7	81,6	177,8	1 670,0	0,65	32,26	0,60	0,00	0,58	169,10	242,09	520,39	12,05	1 481,70	184,78	0,10	0,10	0,00	0,00		