



2 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0	0,2	0,2	0,0	0,8	94,0	56,2	190,2	1,7
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				12,4	7,8	83,7	457,0	0,3	9,9	0,4	1,9	186,2	91,3	271,3	6,2
Обед															
		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4	0,1	6,0	1,2	0,3	20,0	32,9	61,0	0,9
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	90,4	0,0	2,1	0,2	1,8	18,6	16,0	35,0	0,8
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	7,8	8,6	13,6	136,3	0,2	6,0	0,0	1,2	33,4	24,8	63,0	1,2
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4
Итого за прием пищи:				16,9	13,1	99,0	551,4	0,5	14,1	1,4	5,2	102,4	98,7	235,0	5,5
Всего за день:				29,3	20,9	182,7	1 008,4	0,8	24,0	1,8	7,1	288,6	190,0	506,3	11,7