



8 день

Сборник рецептур	№ рецептур	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																
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	200	13,6	5,3	38,8	256,9	0,1	0,1	0,0	2,3	29,9	28,5	112,2	1,8	
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4	0,0	0,8	0,0	0,1	79,1	9,4	61,3	0,1	
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	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	
Итого за прием пищи:				21,3	11,8	94,2	566,8	0,2	0,2	0,4	3,3	181,7	63,8	247,3	3,6	
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	
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4	0,0	2,1	0,2	1,6	16,2	16,7	39,9	0,6	
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294	90	0,0	3,9	0,0	34,6	0,0	0,0	0,0	1,1	0,4	0,0	0,6	0,0	
2004	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	160	4,3	4,3	26,7	162,3	0,1	0,0	0,0	0,8	24,0	23,0	101,4	1,7	
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №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	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	
		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:				12,1	12,5	108,1	589,1	0,4	8,1	1,4	5,5	88,9	94,6	271,3	5,6	
Всего за день:				33,4	24,3	202,3	1 155,9	0,6	8,3	1,8	8,8	270,6	158,4	518,6	9,2	