

4-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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			
Завтрак																				
Напиток куриные	100	20,6	7,3	22,3	241,4	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	27,90	28,90	180,70	2,50	229,50	23,50	0,10	0,00		
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	309	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	96	
Батон ванильный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	30,6	12,8	103,1	658,6	0,40	0,50	12,70	0,40	0,20	76,10	58,70	269,90	4,50	367,60	86,20	0,10	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	200	4,6	5,3	14,7	131,2	0,10	7,00	9,90	0,60	0,50	35,00	24,40	87,40	1,70	518,00	57,20	0,00	0,10	97	
Гуляш из свинины	90	22,1	19,8	6,5	293,1	0,20	3,30	62,50	0,00	0,10	73,70	26,30	170,60	1,80	0,00	91,80	0,00	0,00	290	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,1	201,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,29	25,26	77,14	0,59	0,00	60,21	0,00	0,00	302	
Напиток из плодов сушеных (яблочный)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	2015	
Хлеб ржаной ванильный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	348	
Батон ванильный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	720	36,1	30,8	107,5	851,1	0,43	10,40	72,40	0,60	0,85	149,89	100,36	411,34	7,29	686,90	213,11	0,00	0,10		
Полдник																				
Выпечное изделие	100	7,1	12,5	43,8	316,2	1,20	0,00	3,96	0,00	0,06	19,66	27,24	69,58	1,40	0,00	47,72	0,00	0,00	424	
Смузи	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Сок фруктовый в инд упаковке	200	0,0	0,0	20,2	85,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	
Итого за прием пищи:	430	7,6	13,0	76,7	465,3	1,21	17,00	3,96	0,00	0,26	54,48	45,64	97,89	7,10	361,40	50,32	0,00	0,00		
Всего за день:	1650	74,3	56,7	287,3	1985,1	2,04	27,90	89,06	1,00	1,31	280,47	204,70	779,12	18,89	1415,90	349,63	0,10	0,10		