|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10 день** |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0 | 0 | 0.1 | 0.2 | 1.2 | 0 | 1.9 | 0 | 14 | 2011 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0 | 0.1 | 0.2 | 22 | 5 | 77 | 1 | 213 | 2008 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 150 | 18.8 | 16.0 | 32.1 | 353.5 | 0 | 0.4 | 0.1 | 0.5 | 172.4 | 30.9 | 223.9 | 1.1 | 222 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0.04 | 1 | 0.01 | 0 | 121 | 14 | 90 | 1 | 433 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 11.4 | 7.8 | 39 | 0.6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **31.4** | **33.1** | **88.1** | **782.5** | **0.17** | **1.4** | **0.31** | **0.9** | **328.0** | **57.7** | **431.8** | **3.7** |  |  |
| **II Завтрак** |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ | 100 | 5.1 | 2.5 | 30 | 163 | 0.07 | 4 | 0.01 | 1 | 14 | 10 | 46 | 1 | 451 | 2008 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0 | 1.6 | 0 | 0 | 12.6 | 7.2 | 12.6 | 2.5 | 389 | 2011 |
| БАНАН | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 144 | 0.1 | 15 | 0 | 0 | 12 | 63 | 42 | 0.9 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **8.4** | **3.5** | **81.1** | **390.4** | **0.17** | **20.6** | **0.01** | **1** | **38.6** | **80.2** | **100.6** | **4.4** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ | 100 | 1 | 10.1 | 2.4 | 105 | 0.03 | 14 | 0.13 | 4.8 | 36 | 22 | 32 | 0.8 | 18 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 250/20 | 5.4 | 5.5 | 18.8 | 147.1 | 0.2 | 6.2 | 0.2 | 2.3 | 47.2 | 36.1 | 124.0 | 1.8 | 102 | 2011 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | 22.56 | 5.76 | 0.64 | 145.6 | 0.06 | 14.4 | 0.1 | 0.32 | 46.4 | 27.2 | 172.8 | 1.6 | 307 | 2008 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 150 | 2.1 | 4.4 | 14.1 | 106.7 | 0.1 | 3.1 | 3.1 | 1.1 | 72.0 | 53.4 | 79.2 | 1.4 | 136 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | 0.3 | 0.1 | 32.9 | 133.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20.8 | 7.8 | 17.5 | 0.5 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102 | 0.1 | 0 | 0 | 1.1 | 9 | 9.5 | 43.5 | 2 |  | 2008 |
| БАТОН | 60 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 11.4 | 7.8 | 39 | 0.6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **910** | **39.16** | **27.96** | **120.84** | **897.4** | **0.59** | **37.7** | **3.53** | **9.62** | **242.8** | **163.8** | **508.0** | **8.7** |  |  |
| **Полдник** |
| СУФЛЕ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ (ПАРОВОЕ) | 100 | 7.19 | 7.1 | 12.83 | 143.78 | 0.06 | 2.73 | 1.03 | 1 | 82.81 | 29.12 | 118.3 | 1.82 | 162 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 28.2 | 112.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11.6 | 1.9 | 4.3 | 0 | 411 | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | 3.9 | 19.5 | 0.3 |  | 2008 |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 0 | 10 | 0 | 0 | 8 | 42 | 28 | 0.6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **10.99** | **8.5** | **77.43** | **431.18** | **0.06** | **12.73** | **1.03** | **1** | **108.11** | **76.92** | **170.1** | **2.72** |  |  |
| **Ужин** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 100 | 1.2 | 5.2 | 9.5 | 90 | 0.03 | 26 | 0.32 | 2.4 | 36 | 17 | 27 | 1.1 | 41 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 75/50 | 19.95 | 12.9 | 13.05 | 249 | 0.29 | 18 | 8.04 | 4.35 | 28.5 | 22.5 | 340.5 | 7.5 | 261 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10.21 | 8.28 | 46.37 | 300.84 | 0.25 | 0 | 0.04 | 0.69 | 22.08 | 162.84 | 242.88 | 5.52 | 181 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.22 | 0.11 | 16.2 | 64.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5.4 | 4.32 | 8.64 | 1.08 | 430 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8.7 | 6 | 27 | 0.6 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102 | 0.1 | 0 | 0 | 1.1 | 9 | 9.5 | 43.5 | 2 |  | 2008 |
| БАТОН | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 9.5 | 6.5 | 32.5 | 0.5 |  | 2008 |
| КЕФИР | 200 | 6 | 0.2 | 8 | 62 | 0.08 | 2 | 0 | 0 | 252 | 30 | 196 | 0 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **950** | **46.98** | **31.49** | **162.32** | **1124.74** | **0.85** | **46** | **8.40** | **8.54** | **371.18** | **258.66** | **918.02** | **18.30** |  |  |
| **Всего за день:** | **136.93** | **104.55** | **529.79** | **3626.22** | **1.84** | **118.43** | **13.28** | **21.06** | **1088.6 9** | **637.28** | **2128.5 2** | **37.82** |  |  |