|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11 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 | 75 | 0 | 0 | 0.07 | 0.1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| КАША "ДРУЖБА" | 150 | 4.65 | 7.5 | 20.1 | 168 | 0.08 | 1.5 | 0.06 | 0.15 | 136.5 | 25.5 | 129 | 0 | 190 | 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 |
| 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:** | **435** | **9.47** | **17.61** | **67.2** | **465.0** | **0.18** | **1.5** | **0.13** | **0.25** | **154.3** | **37.62** | **178.64** | **1.68** |  |  |
| **II Завтрак** |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6.9 | 8.9 | 0 | 109 | 0.01 | 0 | 0.09 | 0.2 | 264 | 11 | 150 | 0.3 | 14 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0.2 | 19.8 | 86 | 0.02 | 4 | 0 | 0.2 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 442 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 | 0 | 15 | 0 | 0.9 | 24 | 12 | 16.5 | 3.3 |  | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | 3.9 | 19.5 | 0.3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **10.8** | **10.6** | **49.9** | **344.1** | **0.03** | **19** | **0.09** | **1.3** | **307.7** | **34.9** | **200.0** | **6.7** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ЛЕТНИЙ | 80 | 1.2 | 3.6 | 3.3 | 50.1 | 0 | 6.2 | 0 | 1.3 | 12.9 | 8.3 | 26.0 | 0.5 | 34 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | 250 | 10.0 | 10.1 | 13.3 | 185.3 | 0.1 | 6.3 | 0.3 | 0.8 | 42.0 | 31.7 | 126.7 | 1.9 | 74 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 17.12 | 14.08 | 7.2 | 224 | 0.14 | 3.2 | 0.1 | 4.16 | 38.4 | 32 | 169.6 | 1.44 | 242 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.6 | 0.1 | 31.7 | 131 | 0.02 | 0 | 0.01 | 0.5 | 21 | 16 | 23 | 0.7 | 402 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4.4 | 7.1 | 46.3 | 266.5 | 0.1 | 0 | 0.1 | 0.5 | 5.5 | 29 | 88.1 | 0.5 | 304 | 2011 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 30 | 0.9 | 0.1 | 1.9 | 11.6 | 0 | 1.2 | 0 | 0.4 | 5.4 | 5.7 | 16.7 | 0.2 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102 | 0.1 | 0 | 0 | 1.1 | 9 | 9.5 | 43.5 | 2 |  | 2008 |
| БАТОН | 80 | 6 | 2.3 | 41.1 | 209.6 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 15.2 | 10.4 | 52 | 0.8 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **950** | **43.52** | **37.78** | **166.0** | **1180.1** | **0.56** | **16.9** | **0.51** | **8.76** | **149.4** | **142.6** | **545.6** | **8.04** |  |  |
| **Полдник** |
| ОЛАДЬИ | 100 | 4.4 | 8.6 | 27.5 | 204.7 | 0.1 | 0 | 0 | 2.1 | 11.6 | 6.9 | 38.2 | 0.4 | 401 | 2011 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6.1 | 5.3 | 10.1 | 113 | 0.08 | 3 | 0.02 | 0 | 252 | 29 | 189 | 2 | 434 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 | 0 | 15 | 0 | 0.9 | 24 | 12 | 16.5 | 3.3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **11.1** | **14.5** | **52.3** | **388.2** | **0.18** | **18** | **0.02** | **3.0** | **287.6** | **47.9** | **243.7** | **5.7** |  |  |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 80 | 1.28 | 4.08 | 5.52 | 64 | 0.02 | 31.2 | 0.03 | 1.92 | 41.6 | 12 | 21.6 | 0.56 | 35 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 180 | 14.0 | 15.1 | 28.7 | 308.5 | 0.2 | 13.5 | 0 | 0.6 | 24.5 | 48.1 | 187.4 | 3.0 | 284 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.32 | 0.11 | 16.42 | 66.96 | 0 | 3.24 | 0 | 0 | 8.64 | 5.4 | 10.8 | 1.08 | 431 | 2008 |
| ВАФЛИ | 30 | 0.8 | 1 | 23.2 | 106.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.8 | 3 | 10.8 | 0.5 |  | 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 |
| ЙОГУРТ | 200 | 4 | 3 | 6 | 96 | 0.1 | 1.4 | 0.1 | 0 | 240 | 28 | 190 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **822** | **28.20** | **25.39** | **131.84** | **900.86** | **0.52** | **49.34** | **0.13** | **3.62** | **339.94** | **113.8** | **503.1** | **7.74** |  |  |
| **Всего за день:** | **103.09** | **105.88** | **467.24** | **3278.26** | **1.47** | **104.74** | **0.88** | **16.93** | **1238.9 4** | **376.82** | **1671.0 4** | **29.86** |  |  |