|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12 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 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0 | 0.1 | 0.2 | 22 | 5 | 77 | 1 | 213 | 2008 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4.56 | 3.92 | 17.36 | 124 | 0.06 | 0.8 | 0.02 | 0.24 | 119.2 | 15.2 | 99.2 | 1.2 | 112 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.1 | 2.4 | 17.2 | 103.5 | 0 | 0.5 | 0 | 0 | 109.9 | 16.8 | 82.4 | 0.3 | 379 | 2011 |
| 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:** | **510** | **17.36** | **20.92** | **65.76** | **522.7** | **0.19** | **1.3** | **0.19** | **0.54** | **263.5** | **44.8** | **299.6** | **3.1** |  |  |
| **II Завтрак** |
| БУТЕРБРОТ С ПОЛУКОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ | 50 | 5.3 | 7.3 | 15.9 | 150.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11.3 | 7.5 | 56.5 | 0.7 | 6 | 211 |
| 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:** | **400** | **8.6** | **8.3** | **67.0** | **377.4** | **0.1** | **16.6** | **0** | **0** | **35.9** | **77.7** | **111.1** | **4.1** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1.2 | 0.1 | 11.3 | 52.0 | 0.1 | 1.9 | 1.9 | 0.6 | 44.2 | 32.9 | 47.5 | 0.9 | 41 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 16.9 | 16.1 | 13.4 | 266 | 0.10 | 5 | 0.01 | 2.2 | 21 | 36 | 190 | 3 | 258 | 2008 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 12 | 0 | 12.6 | 0.1 | 0.2 | 7 | 10 | 13.1 | 0.5 |  | 2008 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0.1 | 0.1 | 26.4 | 108 | 0.01 | 3 | 0 | 0.4 | 5 | 2 | 3 | 1 | 438 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **25.9** | **18.3** | **99.9** | **671.0** | **0.41** | **22.5** | **2.01** | **4.5** | **95.7** | **96.9** | **329.6** | **7.9** |  |  |
| **Полдник** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100 | 17.69 | 9.04 | 16.09 | 220.78 | 0.05 | 0 | 0 | 0.53 | 152.95 | 23.94 | 212.8 | 0.8 | 224 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0.7 | 0.1 | 37.0 | 151 | 0.02 | 0 | 0 | 1.1 | 28 | 15 | 24 | 0.4 | 406 | 2008 |
| ГРУША | 150 | 0.6 | 0.5 | 15.5 | 70.5 | 0 | 7.5 | 0 | 0.5 | 28.5 | 18 | 24 | 3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **18.99** | **9.64** | **68.59** | **442.28** | **0.07** | **7.5** | **0** | **2.13** | **209.45** | **56.94** | **260.8** | **4.2** |  |  |
| **Ужин** |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 100 | 22.4 | 7.2 | 0 | 152 | 0.16 | 0 | 0.03 | 0.4 | 16 | 24 | 164 | 0.6 | 229 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3.72 | 6.48 | 24.36 | 169.2 | 0.17 | 6 | 0.05 | 0.24 | 56.4 | 34.8 | 102 | 1.32 | 335 | 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 |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1.8 | 1.4 | 22.5 | 109.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.3 | 2.7 | 15 | 0.2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3.6 | 0.5 | 23.3 | 112.2 | 0.1 | 0 | 0 | 1.2 | 9.9 | 10.5 | 47.9 | 2.2 |  | 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:** | **840** | **40.24** | **20.39** | **123.16** | **861.2** | **0.63** | **7.4** | **0.18** | **1.84** | **342.4** | **112.12** | **566.54** | **6.00** |  |  |
| **Всего за день:** | **111.09** | **77.55** | **424.41** | **2874.58** | **1.40** | **55.3** | **2.38** | **9.01** | **946.95** | **388.46** | **1567.6 4** | **25.30** |  |  |