|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 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 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4.9 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0 | 0 | 0.1 | 0.8 | 19.9 | 4.3 | 69.6 | 0.9 | 213 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ | 300 | 3.4 | 5.8 | 14.6 | 124 | 0.08 | 10 | 0.34 | 2.7 | 33 | 26 | 58 | 1 | 158 | 2008 |
| 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 | 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** | **15.1** | **22.6** | **65.5** | **525.3** | **0.22** | **11** | **0.52** | **3.6** | **184.4** | **50.8** | **252.1** | **3.4** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 144 | 0.1 | 15 | 0 | 0 | 12 | 63 | 42 | 0.9 |  | 2008 |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ | 50 | 5.3 | 7.3 | 15.9 | 150.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11.3 | 7.5 | 56.5 | 0.7 | 6 | 211 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0.2 | 19.8 | 86 | 0.02 | 4 | 0 | 0.2 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **8.6** | **8.3** | **67.2** | **380.0** | **0.12** | **19** | **0** | **0.2** | **37.3** | **78.5** | **112.5** | **4.4** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 80 | 0.72 | 8.08 | 2.32 | 84.8 | 0.03 | 14.4 | 0.08 | 3.92 | 19.2 | 12.8 | 23.2 | 0.72 | 23 | 2008 |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 300 | 2.2 | 6.7 | 11.9 | 120.9 | 0 | 10.1 | 0.3 | 2.7 | 57.6 | 27.6 | 51.1 | 1.5 | 81 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 75/50 | 20.1 | 14.4 | 8.85 | 244.5 | 0.29 | 19.5 | 8.37 | 4.8 | 21 | 22.5 | 346.5 | 7.5 | 256 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206 | 0.03 | 0 | 0.03 | 0.3 | 11 | 26 | 78 | 0.6 | 323 | 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 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102 | 0.1 | 0 | 0 | 1.1 | 9 | 9.5 | 43.5 | 2 |  | 2008 |
| БАТОН | 70 | 5.3 | 2 | 36 | 183.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 13.3 | 9.1 | 45.5 | 0.7 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **975** | **35.82** | **36.28** | **149.67** | **1072.6** | **0.57** | **44.0** | **8.79** | **13.32** | **152.1** | **123.5** | **610.8** | **13.72** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ | 100 | 13.5 | 14.9 | 20.7 | 274.2 | 0 | 0.1 | 0 | 2.2 | 95.2 | 14.6 | 135.3 | 0.5 | 223 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 | 0 | 15 | 0 | 0.9 | 24 | 12 | 16.5 | 3.3 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.1 | 0 | 12.9 | 51.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.5 | 2.8 | 5.2 | 0.5 | к/к | к/к |
| **Итого за прием пищи:** | **465** | **14.2** | **15.5** | **48.3** | **396.6** | **0** | **15.1** | **0** | **3.1** | **122.7** | **29.4** | **157.0** | **4.3** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА ОВОЩНАЯ | 100 | 1.6 | 4.5 | 7.5 | 77.2 | 0 | 5.5 | 0.6 | 2.1 | 36.1 | 22.2 | 40.4 | 1.2 | 74 | 2011 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 80 | 8.96 | 19.52 | 0.32 | 212.8 | 0.16 | 0 | 0 | 0.32 | 28.8 | 16 | 129.6 | 1.6 | 254 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 230/5 | 4.41 | 0.89 | 34.84 | 165.39 | 0.02 | 31.67 | 0 | 0.18 | 26.39 | 49.27 | 119.65 | 1.76 | 123 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 70 | 5.3 | 2 | 36 | 183.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 13.3 | 9.1 | 45.5 | 0.7 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4.6 | 0.6 | 29.7 | 142.8 | 0.1 | 0 | 0 | 1.5 | 12.6 | 13.3 | 60.9 | 2.8 |  | 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 |
| ЙОГУРТ | 200 | 4 | 3 | 6 | 96 | 0.1 | 1.4 | 0.1 | 0 | 240 | 28 | 190 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1000** | **31.39** | **33.52** | **152.86** | **1067.49** | **0.48** | **38.57** | **0.7** | **4.10** | **371.29** | **148.19** | **621.69** | **9.74** |  |  |
| **Всего за день:** | | **105.11** | **116.20** | **483.53** | **3441.99** | **1.39** | **127.67** | **10.01** | **24.32** | **867.79** | **430.39** | **1754.0 9** | **35.56** |  |  |