|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 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) | 15 | 0.1 | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0 | 0 | 0.1 | 0.3 | 1.8 | 0 | 2.9 | 0 | 13 | 2008 |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ | 150/30 | 11.9 | 15.2 | 25.3 | 300.7 | 0 | 0.1 | 0.1 | 0.2 | 104.7 | 13.8 | 126.6 | 0.5 | 217 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4.3 | 3.4 | 19.4 | 126.3 | 0.1 | 0.7 | 0 | 0 | 148.4 | 20.4 | 110.6 | 0.3 | к/к | к/к |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.9 | 0.7 | 12.9 | 65.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.8 | 3.3 | 16.3 | 0.3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **18.2** | **31.7** | **57.7** | **604.7** | **0.1** | **0.8** | **0.2** | **0.5** | **259.7** | **37.5** | **256.4** | **1.1** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 64.5 | 0.1 | 90 | 0 | 0.3 | 51 | 19.5 | 34.5 | 0.5 |  | 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 |
| ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ | 60 | 3.7 | 4.1 | 91.2 | 419.7 | 0.1 | 7 | 0 | 1.4 | 32.8 | 16.5 | 43.7 | 3.7 | 419 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **6.1** | **4.6** | **123.0** | **567.6** | **0.2** | **98.6** | **0** | **1.7** | **96.4** | **43.2** | **90.8** | **6.7** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1.5 | 5.0 | 8.8 | 86.4 | 0 | 15.4 | 0 | 2.2 | 43.6 | 13.0 | 24.5 | 0.8 | 45 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 300/5 | 2.9 | 7.2 | 20.0 | 158.5 | 0.1 | 8.0 | 0.2 | 2.9 | 34.6 | 30.4 | 80.5 | 1.2 | 96 | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100/75 | 10.2 | 5.3 | 3.0 | 100.7 | 0.1 | 1.5 | 0.6 | 2.9 | 31.0 | 28.8 | 136.9 | 0.8 | 229 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 230/5 | 4.8 | 8.2 | 32.8 | 223.8 | 0.2 | 15.9 | 0.1 | 0.4 | 53.8 | 44.5 | 128.8 | 1.8 | 128 | 2011 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0.1 | 0.1 | 26.4 | 108 | 0.01 | 3 | 0 | 0.4 | 5 | 2 | 3 | 1 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 80 | 5.3 | 0.7 | 33.9 | 163.2 | 0.1 | 0 | 0 | 1.8 | 14.4 | 15.2 | 69.6 | 3.2 |  | 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:** | **1155** | **29.3** | **28.2** | **155.7** | **997.8** | **0.61** | **43.8** | **0.9** | **10.6** | **193.8** | **141.7** | **482.3** | **9.4** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 55 | 7.8 | 7.7 | 17 | 169.1 | 0 | 0.2 | 0.1 | 0.1 | 206.1 | 12.2 | 135.0 | 0.5 | 3 | 2011 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113 | 0.01 | 2 | 0 | 0.1 | 5 | 2 | 8 | 0.4 | 411 | 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:** | **405** | **8.5** | **8.3** | **60.4** | **352.6** | **0.01** | **9.7** | **0.1** | **0.7** | **239.6** | **32.2** | **167.0** | **3.9** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1.4 | 5.9 | 8.2 | 92.7 | 0 | 4.1 | 0.3 | 2.6 | 24.2 | 18.7 | 40.5 | 1.1 | 67 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 75/50 | 11.88 | 13 | 8.5 | 198.75 | 0.05 | 2.5 | 0 | 3.75 | 11.25 | 15 | 102.5 | 1.25 | 284 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 230 | 8.25 | 7.07 | 46.96 | 285.54 | 0.09 | 0 | 0 | 1.18 | 5.89 | 10.3 | 52.98 | 1.18 | 209 | 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 НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 9.5 | 6.5 | 32.5 | 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 |
| ЙОГУРТ | 200 | 4 | 3 | 6 | 96 | 0.1 | 1.4 | 0.1 | 0 | 240 | 28 | 190 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **970** | **32.85** | **30.98** | **132.76** | **970.79** | **0.44** | **8.0** | **0.4** | **8.63** | **305.24** | **92.32** | **470.62** | **7.11** |  |  |
| **Всего за день:** | | **94.95** | **103.78** | **529.56** | **3493.49** | **1.36** | **160.9** | **1.6** | **22.13** | **1094.7 4** | **346.92** | **1467.1 2** | **28.21** |  |  |