|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150/5 | 4.46 | 6.01 | 20.08 | 152.29 | 0.06 | 0.97 | 0.04 | 0.49 | 102.82 | 14.55 | 85.36 | 0.97 | 189 | 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 | 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:** | **440** | 9.28 | 16.12 | 67.18 | 449.29 | 0.16 | 0.97 | 0.11 | 0.59 | 120.62 | 26.67 | 135.00 | 2.65 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 80 | 7.99 | 11.52 | 25.09 | 234.79 | 0.16 | 0 | 0.01 | 0.66 | 21.81 | 13.17 | 92.6 | 1.13 | 701 | 1996 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | 9.59 | 12.32 | 59.59 | 391.29 | 0.18 | 19 | 0.01 | 1.76 | 59.81 | 33.17 | 123.1 | 7.23 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 80 | 1 | 0.1 | 9.0 | 41.6 | 0 | 1.5 | 1.5 | 0.5 | 35.4 | 26.3 | 38 | 0.7 | 41 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 300/25 | 12.0 | 4.0 | 22.2 | 172.8 | 0.2 | 11.3 | 0.2 | 2.0 | 47.9 | 50.7 | 194.3 | 1.9 | 106 | 2011 |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ | 80 | 7.9 | 12.6 | 9.4 | 183.5 | 0 | 2.2 | 0 | 2.9 | 24.7 | 16.4 | 89.4 | 1.4 | 274 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 2.4 | 13.0 | 12.7 | 181.8 | 0.1 | 8.7 | 0.4 | 2.7 | 35.4 | 20.9 | 50.7 | 1.1 | 143 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | 200 | 0.5 | 0.1 | 25.8 | 107.8 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 24.2 | 20.5 | 14.9 | 0.5 | 401 | 2008 |
| БАТОН | 80 | 6 | 2.3 | 41.1 | 209.6 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 15.2 | 10.4 | 52 | 0.8 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102 | 0.1 | 0 | 0 | 1.1 | 9 | 9.5 | 43.5 | 2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **965** | 33.1 | 32.5 | 141.4 | 999.1 | 0.5 | 23.9 | 2.1 | 9.2 | 191.8 | 154.7 | 482.8 | 8.4 |  |  |
| **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 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3.1 | 2.4 | 16.2 | 99.5 | 0 | 0.6 | 0 | 0 | 119.8 | 20.2 | 84.6 | 1.4 | 378 | 2011 |
| 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** | 21.39 | 12.04 | 46.99 | 390.78 | 0.05 | 15.6 | 0 | 1.43 | 296.75 | 56.14 | 313.9 | 5.5 |  |  |
| **Ужин** |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 35 | 0.3 | 0 | 0.9 | 4.9 | 0 | 3.5 | 0 | 0 | 8 | 4.9 | 14.7 | 0.3 |  | 2008 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 35 | 0.4 | 0.1 | 1.3 | 8.4 | 0 | 8.8 | 0.1 | 0.1 | 4.9 | 7 | 9.2 | 0.4 |  | 2008 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 14.9 | 15.1 | 6.4 | 238.0 | 0.1 | 10.6 | 5 | 5.1 | 8.6 | 13.0 | 209.2 | 4.6 | 290 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 230/5 | 4.74 | 8.26 | 31.06 | 215.73 | 0.21 | 7.65 | 0.06 | 0.31 | 71.91 | 44.37 | 130.05 | 1.68 | 335 | 2008 |
| 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 |
| БАТОН | 60 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 11.4 | 7.8 | 39 | 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 |
| ВАФЛИ | 30 | 0.8 | 1 | 23.2 | 106.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.8 | 3 | 10.8 | 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:** | **947** | 35.26 | 26.87 | 139.28 | 961.39 | 0.59 | 35.79 | 5.16 | 6.61 | 379.25 | 124.97 | 663.25 | 11.16 |  |  |
| **Всего за день:** | **108.62** | 108.62 | 99.85 | 454.44 | 3191.85 | 1.48 | 95.26 | 7.38 | 19.59 | 1048.2 3 | 395.65 | 1718.0 5 | 34.94 |  |