|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4 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 | 74.8 | 0 | 0 | 0.1 | 0.2 | 1.2 | 0 | 1.9 | 0 | 13 | 2008 |
| ВЕТЧИНА | 30 | 5.16 | 10.2 | 0.12 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 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 |
| КАША "ДРУЖБА" | 205 | 6.36 | 10.25 | 27.47 | 229.6 | 0.1 | 2.05 | 0.08 | 0.21 | 186.55 | 34.85 | 176.3 | 0 | 190 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **495** | **18.32** | **32.75** | **78.19** | **659.4** | **0.24** | **3.05** | **0.19** | **0.41** | **318.25** | **55.35** | **300.7** | **1.5** |  |  |
| **II Завтрак** |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6.8 | 8.6 | 0 | 105.9 | 0 | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 224.4 | 8.4 | 120 | 0.2 | 15 | 2011 |
| БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | 3.9 | 19.5 | 0.3 |  | 2008 |
| БАНАН | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 144 | 0.1 | 15 | 0 | 0 | 12 | 63 | 42 | 0.9 |  | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **12.4** | **10.5** | **66.5** | **411.9** | **0.1** | **16.7** | **0.1** | **0.1** | **254.7** | **82.5** | **194.1** | **3.9** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 80 | 0.96 | 4.16 | 7.6 | 72 | 0.02 | 20.8 | 0.26 | 1.92 | 28.8 | 13.6 | 21.6 | 0.88 | 41 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 300 | 4.9 | 5.2 | 23.3 | 160.8 | 0.2 | 11.5 | 0.3 | 0.6 | 38.0 | 37.4 | 111.3 | 1.9 | 92 | 2008 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ | 75 | 36.9 | 43.5 | 4.4 | 563.2 | 0.1 | 2.5 | 0.2 | 2.6 | 47.6 | 37.9 | 321.8 | 3.2 | 375 | 1996 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3.7 | 6.3 | 32.8 | 203 | 0.02 | 0 | 0.05 | 0.3 | 3 | 19 | 61 | 0.6 | 325 | 2008 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0.2 | 0 | 25.7 | 105 | 0.01 | 13 | 0 | 0.1 | 8 | 3 | 5 | 0 | 436 | 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:** | **905** | **53.76** | **61.06** | **140.7** | **1337.0** | **0.55** | **47.8** | **0.81** | **6.62** | **143.9** | **126.9** | **596.7** | **9.08** |  |  |
| **Полдник** |
| СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ | 100 | 14.1 | 12.6 | 21.9 | 258 | 0.06 | 1 | 0.5 | 2.7 | 116 | 25 | 177 | 0.8 | 220 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6.1 | 5.3 | 10.1 | 113 | 0.08 | 3 | 0.02 | 0 | 252 | 29 | 189 | 2 | 434 | 2008 |
| БАТОН | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.8 | 2.6 | 13 | 0.2 |  | 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:** | **470** | **22.3** | **19.1** | **57.0** | **493.9** | **0.14** | **19** | **0.52** | **3.6** | **395.8** | **68.6** | **395.5** | **6.3** |  |  |
| **Ужин** |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100/75 | 13.3 | 8.1 | 4.1 | 143 | 0.12 | 3 | 0.32 | 2.6 | 22 | 28 | 141 | 0.7 | 231 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 230 | 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 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 20 | 0.2 | 0 | 0.3 | 2.6 | 0 | 1 | 0 | 0 | 4.6 | 2.8 | 4.8 | 0.1 |  | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1.2 | 20.6 | 104.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | 5.2 | 26 | 0.4 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102 | 0.1 | 0 | 0 | 1.1 | 9 | 9.5 | 43.5 | 2 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | 0.1 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 | 430 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8.7 | 6 | 27 | 0.6 |  | 2008 |
| КЕФИР | 200 | 6 | 0.2 | 8 | 62 | 0.08 | 2 | 0 | 0 | 252 | 30 | 196 | 0 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **945** | **33.04** | **21.16** | **122.56** | **815.23** | **0.51** | **13.65** | **0.38** | **4.01** | **380.81** | **129.87** | **576.35** | **6.48** |  |  |
| **Всего за день:** | **139.82** | **144.57** | **464.95** | **3717.43** | **1.54** | **100.20** | **2.00** | **14.74** | **1493.4 6** | **463.22** | **2063.3 5** | **27.26** |  |  |
| 4 |