|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6 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 |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 155 | 5.6 | 6.9 | 24.4 | 183 | 0.12 | 1 | 0.04 | 0.1 | 110 | 36 | 138 | 2 | 189 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6.1 | 5.3 | 10.1 | 113 | 0.08 | 3 | 0.02 | 0 | 252 | 29 | 189 | 2 | 434 | 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:** | **465** | **21.4** | **26.8** | **65.7** | **591.2** | **0.33** | **4** | **0.23** | **0.4** | **396.4** | **77.8** | **445** | **5.6** |  |  |
| **II Завтрак** |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ | 60 | 3.06 | 1.5 | 18 | 97.8 | 0.04 | 2.4 | 0.01 | 0.6 | 8.4 | 6 | 27.6 | 0.6 | 451 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0.2 | 19.8 | 86 | 0.02 | 4 | 0 | 0.2 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 442 | 2008 |
| БАНАН | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 144 | 0.1 | 15 | 0 | 0 | 12 | 63 | 42 | 0.9 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **6.36** | **2.5** | **69.3** | **327.8** | **0.16** | **21.4** | **0.01** | **0.8** | **34.4** | **77** | **83.6** | **4.3** |  |  |
| **Обед** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1.4 | 10.1 | 6.6 | 123 | 0.03 | 15 | 0.25 | 4.6 | 38 | 19 | 36 | 1 | 51 | 2008 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 300 | 3.6 | 5.04 | 12.24 | 109.2 | 0.1 | 13.2 | 0.26 | 0.24 | 36 | 26.4 | 63.6 | 0.96 | 95 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ | 300 | 3.2 | 3.4 | 23.7 | 139.3 | 0.2 | 11.8 | 0.2 | 0.4 | 31.4 | 37.1 | 87.8 | 1.6 | 92 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА | 75/50 | 11.18 | 8.39 | 10.73 | 163.15 | 0.11 | 7.15 | 2.72 | 3.45 | 16.9 | 15.6 | 157.3 | 3.25 | 287 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 230 | 5.8 | 6.57 | 14.96 | 142.07 | 0.06 | 41.24 | 0.17 | 0.46 | 137.48 | 44.3 | 90.12 | 1.84 | 346 | 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 РЖАНОЙ | 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:** | **1375** | **34.38** | **36.00** | **157.13** | **1093.12** | **0.72** | **88.39** | **3.61** | **10.75** | **303.08** | **177.0** | **546.82** | **12.05** |  |  |
| **Полдник** |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 100/20 | 20.9 | 15.6 | 24.4 | 326.6 | 0 | 0.2 | 0.1 | 1.0 | 175.0 | 29.6 | 231.5 | 1.0 | 225 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 | 0 | 15 | 0 | 0.9 | 24 | 12 | 16.5 | 3.3 |  | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0.04 | 1 | 0.01 | 0 | 121 | 14 | 90 | 1 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **24.4** | **18.7** | **63.9** | **531.1** | **0.04** | **16.2** | **0.11** | **1.9** | **320.0** | **55.6** | **338.0** | **5.3** |  |  |
| **Ужин** |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 80 | 3.36 | 6.48 | 8.08 | 104 | 0.02 | 0 | 0.02 | 2.96 | 36 | 21.6 | 44.8 | 1.44 | 56 | 2008 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 110 | 20.02 | 0.66 | 0 | 85.8 | 0.07 | 0 | 0 | 0.66 | 15.4 | 4.4 | 176 | 0.66 | 228 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180/5 | 3.7 | 5.2 | 26.7 | 168.8 | 0.2 | 13.1 | 0 | 0.3 | 42.5 | 36.4 | 102.2 | 1.4 | 335 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 80 | 6 | 2.3 | 41.1 | 209.6 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 15.2 | 10.4 | 52 | 0.8 |  | 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 |
| 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 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8.7 | 6 | 27 | 0.6 |  | 2008 |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6 | 2 | 8.4 | 80 | 0.04 | 1 | 0 | 0 | 248 | 28 | 184 | 0 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **970** | **46.20** | **20.25** | **152.48** | **980.9** | **0.53** | **14.1** | **0.02** | **5.42** | **383.8** | **124.42** | **655.54** | **8.78** |  |  |
| **Всего за день:** | **132.74** | **104.25** | **508.51** | **3524.12** | **1.78** | **144.09** | **3.98** | **19.27** | **1437.6 8** | **511.82** | **2068.9 6** | **36.03** |  |  |