|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7 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** |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4.5 | 5.7 | 0 | 70.6 | 0 | 0 | 0.1 | 0.1 | 149.6 | 5.6 | 80 | 0.2 | 15 | 2011 |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | 300 | 8.4 | 15.5 | 59.7 | 412.9 | 0.1 | 0.8 | 0.1 | 0.6 | 155.7 | 44.8 | 189.1 | 0.6 | 174 | 2011 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 70 | 5.3 | 2 | 36 | 183.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 13.3 | 9.1 | 45.5 | 0.7 |  | 2008 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113 | 0.01 | 2 | 0 | 0.1 | 5 | 2 | 8 | 0.4 | 411 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **18.3** | **23.3** | **123.6** | **779.9** | **0.21** | **2.8** | **0.2** | **0.8** | **323.6** | **61.5** | **322.6** | **1.9** |  |  |
| **II Завтрак** |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0.6 | 0.5 | 15.5 | 70.5 | 0 | 7.5 | 0 | 0.5 | 28.5 | 18 | 24 | 3 |  | 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 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **6.12** | **7.91** | **47.6** | **285.3** | **0** | **7.5** | **0** | **0.5** | **45.2** | **29.82** | **89.14** | **4.78** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ | 70/30 | 3.29 | 9.87 | 6.72 | 128.8 | 0.01 | 8.4 | 0.04 | 3.99 | 24.5 | 16.1 | 62.3 | 0.77 | 45 | 2008 |
| БОРЩ | 300 | 3.23 | 4.9 | 10.63 | 99.2 | 0.04 | 13.15 | 0.24 | 0.24 | 53.78 | 25.1 | 51.4 | 1.2 | 75 | 2008 |
| ГУЛЯШ | 75/30 | 23.55 | 23.85 | 4.65 | 327 | 0.06 | 1.5 | 0.02 | 3.3 | 21 | 30 | 225 | 3 | 259 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.58 | 4.58 | 37.49 | 204.87 | 0.03 | 0 | 0.03 | 0.3 | 10.94 | 25.86 | 77.57 | 0.6 | 323 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 200 | 0.8 | 0 | 7.7 | 34.6 | 0 | 0.2 | 0.1 | 0 | 30.2 | 16.4 | 20.3 | 0.5 | 440 | 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** | **43.05** | **45.60** | **124.39** | **1079.87** | **0.34** | **23.25** | **0.43** | **8.93** | **162.72** | **132.06** | **525.57** | **8.77** |  |  |
| **Полдник** |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 30 | 0.8 | 1 | 23.2 | 106.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.8 | 3 | 10.8 | 0.5 |  | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0.2 | 19.8 | 86 | 0.02 | 4 | 0 | 0.2 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 442 | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 64.5 | 0.1 | 90 | 0 | 0.3 | 51 | 19.5 | 34.5 | 0.5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **380** | **3.2** | **1.5** | **55.2** | **256.7** | **0.12** | **94** | **0** | **0.5** | **69.8** | **30.5** | **59.3** | **3.8** |  |  |
| **Ужин** |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0.4 | 0 | 1.2 | 7 | 0 | 5 | 0 | 0 | 11.5 | 7 | 20.9 | 0.5 |  | 2008 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 12 | 0 | 12.6 | 0.1 | 0.2 | 7 | 10 | 13.1 | 0.5 |  | 2008 |
| ГОЛУБЦЫ | 180 | 14.37 | 22.87 | 10.12 | 303.22 | 0.07 | 21.28 | 0.23 | 5.99 | 74.47 | 34.58 | 142.3 | 2.65 | 305 | 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 |
| 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 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 70 | 5.3 | 2 | 36 | 183.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 13.3 | 9.1 | 45.5 | 0.7 |  | 2008 |
| ЙОГУРТ | 200 | 4 | 3 | 6 | 96 | 0.1 | 1.4 | 0.1 | 0 | 240 | 28 | 190 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **842** | **29.59** | **28.68** | **101.34** | **811.38** | **0.37** | **43.52** | **0.43** | **7.69** | **367.51** | **107.38** | **483.5** | **8.23** |  |  |
| **Всего за день:** | **100.26** | **106.99** | **452.13** | **3213.15** | **1.04** | **171.07** | **1.06** | **18.42** | **968.83** | **361.26** | **1480.1 1** | **27.48** |  |  |