|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10 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 | 14 | 2011 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0 | 0.1 | 0.2 | 22 | 5 | 77 | 1 | 213 | 2008 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 200 | 25.5 | 21.5 | 42.9 | 471.6 | 0 | 0.4 | 0.1 | 0.7 | 229.6 | 41.3 | 298.8 | 1.7 | 222 | 2011 |
| 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 | 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:** | **525** | **38.9** | **43.0** | **104.1** | **964.2** | **0.17** | **1.4** | **0.31** | **1.2** | **387.7** | **69.4** | **514.2** | **4.4** |  |  |
| **II Завтрак** |
| 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 ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ | 100 | 5.1 | 2.5 | 30 | 163 | 0.07 | 4 | 0.01 | 1 | 14 | 10 | 46 | 1 | 451 | 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:** | **450** | **8.4** | **3.5** | **81.1** | **390.4** | **0.17** | **20.6** | **0.01** | **1** | **38.6** | **80.2** | **100.6** | **4.4** |  |  |
| **Обед** |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.5 | 0 | 15.1 | 0.1 | 0.2 | 8.4 | 12.1 | 15.7 | 0.6 |  | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 300/25 | 6.5 | 6.5 | 22.5 | 176.4 | 0.2 | 7.5 | 0.3 | 2.7 | 56.6 | 43.1 | 148.9 | 2.1 | 102 | 2011 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | 22.56 | 5.76 | 0.64 | 145.6 | 0.06 | 14.4 | 0.1 | 0.32 | 46.4 | 27.2 | 172.8 | 1.6 | 307 | 2008 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 150 | 2.1 | 4.4 | 14.1 | 106.7 | 0.1 | 3.1 | 3.1 | 1.1 | 72.0 | 53.4 | 79.2 | 1.4 | 136 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | 0.3 | 0.1 | 32.9 | 133.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20.8 | 7.8 | 17.5 | 0.5 | 401 | 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 | 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:** | **925** | **39.96** | **18.96** | **124.44** | **836.2** | **0.56** | **40.1** | **3.6** | **5.42** | **224.6** | **160.9** | **516.6** | **8.8** |  |  |
| **Полдник** |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 28.2 | 112.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11.6 | 1.9 | 4.3 | 0 | 411 | 2008 |
| СУФЛЕ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ (ПАРОВОЕ) | 100 | 7.19 | 7.1 | 12.83 | 143.78 | 0.06 | 2.73 | 1.03 | 1 | 82.81 | 29.12 | 118.3 | 1.82 | 162 | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | 3.9 | 19.5 | 0.3 |  | 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:** | **480** | **10.09** | **8.5** | **71.93** | **405.68** | **0.06** | **10.23** | **1.03** | **1.5** | **128.61** | **52.92** | **166.1** | **5.12** |  |  |
| **Ужин** |
| МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 80 | 0.8 | 1.7 | 6.0 | 43.2 | 0 | 3.2 | 1.6 | 1.1 | 32.6 | 24.3 | 35.2 | 0.6 |  | 2008 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 80 | 17.92 | 5.76 | 0 | 121.6 | 0.13 | 0 | 0.02 | 0.32 | 12.8 | 19.2 | 131.2 | 0.48 | 229 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2.9 | 4.7 | 23.5 | 148 | 0.15 | 21 | 0.04 | 0.2 | 21 | 30 | 79 | 1.2 | 333 | 2008 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 25 | 0.2 | 0 | 0.4 | 3.3 | 0 | 1.3 | 0 | 0 | 5.8 | 3.5 | 6 | 0.2 |  | 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 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8.7 | 6 | 27 | 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 |
| 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:** | **680** | **31.44** | **17.07** | **115.3** | **739.0** | **0.48** | **25.5** | **1.66** | **2.72** | **104.8** | **103.32** | **363.04** | **6.66** |  |  |
| **Всего за день:** | **128.79** | **91.03** | **496.87** | **3335.48** | **1.44** | **97.83** | **6.61** | **11.84** | **884.31** | **466.74** | **1660.5 4** | **29.38** |  |  |