|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| 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:** | **425** | **16.3** | **22.2** | **65.4** | **528.2** | **0.30** | **4** | **0.13** | **0.2** | **374.4** | **72.8** | **368** | **4.6** |  |  |
| **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 | 80 | 1.12 | 8.08 | 5.28 | 98.4 | 0.02 | 12 | 0.2 | 3.68 | 30.4 | 15.2 | 28.8 | 0.8 | 51 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ | 250 | 2.6 | 2.9 | 19.7 | 116.0 | 0.1 | 9.9 | 0.2 | 0.4 | 26.4 | 31.0 | 73.3 | 1.2 | 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 | 180 | 4.56 | 5.16 | 11.76 | 111.6 | 0.05 | 32.4 | 0.13 | 0.36 | 108 | 34.8 | 70.8 | 1.44 | 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:** | **955** | **28.66** | **27.03** | **136.37** | **905.55** | **0.50** | **61.45** | **3.26** | **9.49** | **225.0** | **131.2** | **442.2** | **10.09** |  |  |
| **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 | 100 | 4.2 | 8.1 | 10.1 | 130 | 0.03 | 0 | 0.03 | 3.7 | 45 | 27 | 56 | 1.8 | 56 | 2008 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 80 | 14.61 | 0.48 | 0 | 62.63 | 0.05 | 0 | 0 | 0.48 | 11.24 | 3.21 | 128.48 | 0.48 | 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:** | **960** | **41.63** | **21.69** | **154.5** | **983.73** | **0.52** | **14.1** | **0.03** | **5.98** | **388.64** | **128.63** | **619.22** | **8.96** |  |  |
| **Всего за день:** | **117.35** | **92.12** | **489.47** | **3276.38** | **1.52** | **117.15** | **3.54** | **18.37** | **1342.4 4** | **465.23** | **1851.0 2** | **33.25** |  |  |