|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 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 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2.5 | 2.2 | 0.1 | 30.7 | 0 | 0 | 0.1 | 0.4 | 10 | 2.2 | 34.7 | 0.5 | 213 | 2008 |
| ПУДИНГ ОВОЩНОЙ | 200 | 7.6 | 12.8 | 33.2 | 278 | 0.18 | 22 | 0.94 | 1 | 92 | 52 | 158 | 2 | 166 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0.04 | 1 | 0.01 | 0 | 121 | 14 | 90 | 1 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 |  | 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:** | **535** | **20.4** | **32.2** | **106.9** | **799.5** | **0.42** | **23** | **1.15** | **2.4** | **243.5** | **83.0** | **357.2** | **5.4** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 | 0 | 15 | 0 | 0.9 | 24 | 12 | 16.5 | 3.3 |  | 2008 |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 5.0 | 1.0 | 28.1 | 140.5 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 28.6 | 8.3 | 47.5 | 0.4 | 434 | 2011 |
| 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:** | **400** | **6.6** | **1.8** | **62.4** | **294.4** | **0.1** | **16.7** | **0** | **0.9** | **65.2** | **27.5** | **76.6** | **6.2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 80 | 1.1 | 4.7 | 5.2 | 68.2 | 0 | 2.7 | 0 | 2.2 | 21.8 | 13.5 | 28.6 | 0.8 | 55 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ | 250/20 | 2.0 | 3.7 | 13.7 | 96.0 | 0.1 | 5.6 | 0.2 | 0.5 | 21.5 | 20.9 | 54.5 | 0.8 | 91 | 2008 |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ | 80 | 13.44 | 14.24 | 9.6 | 220.8 | 0.06 | 4.8 | 0.06 | 2.88 | 22.4 | 19.2 | 116.8 | 1.6 | 278 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 180 | 8 | 9.55 | 32.82 | 249.42 | 0.09 | 15.51 | 0.51 | 1.08 | 27.45 | 23.87 | 64.44 | 1.31 | 332 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 15.5 | 61.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8.5 | 1.8 | 0 | 0 | 349 | 2011 |
| 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:** | **930** | **33.14** | **34.59** | **134.02** | **981.72** | **0.45** | **28.61** | **0.77** | **7.76** | **123.95** | **97.87** | **353.34** | **7.21** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3.1 | 2.4 | 16.2 | 99.5 | 0 | 0.6 | 0 | 0 | 119.8 | 20.2 | 84.6 | 1.4 | 378 | 2011 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 100 | 18.5 | 13.5 | 11.6 | 242 | 0.06 | 0 | 0.1 | 2.6 | 158 | 23 | 223 | 0.8 | 219 | 2008 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **26.2** | **17.6** | **74.7** | **564.1** | **0.16** | **15.6** | **0.1** | **2.6** | **295.5** | **110.1** | **369.1** | **3.4** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0.8 | 5.9 | 2.3 | 65.2 | 0 | 3.8 | 0 | 2.6 | 19.7 | 12 | 36.0 | 0.9 | 20 | 2011 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ | 100 | 10.0 | 8.9 | 5.5 | 142.3 | 0.1 | 1.7 | 0 | 2.6 | 22.2 | 17.2 | 109.2 | 0.8 | 236 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3.46 | 0.69 | 27.34 | 129.78 | 0.02 | 24.85 | 0 | 0.14 | 20.71 | 38.66 | 93.88 | 1.38 | 123 | 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 |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1.8 | 1.4 | 22.5 | 109.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.3 | 2.7 | 15 | 0.2 |  | 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 |
| КЕФИР | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106 | 0.1 | 1.4 | 0.1 | 0.1 | 240 | 28 | 190 | 0.2 | 401 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **945** | **30.68** | **24.40** | **139.04** | **903.28** | **0.42** | **31.75** | **0.1** | **6.54** | **333.61** | **121.48** | **541.72** | **7.26** |  |  |
| **Всего за день:** | | **117.02** | **110.59** | **517.06** | **3543.00** | **1.55** | **115.66** | **2.12** | **20.20** | **1061.7 6** | **439.95** | **1697.9 6** | **29.47** |  |  |