|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9 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 | 13 | 2008 |
| ВЕТЧИНА | 30 | 5.16 | 10.2 | 0.12 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 300 | 10.08 | 14.64 | 56.16 | 398.4 | 0.24 | 2.4 | 0.1 | 0.72 | 153.6 | 67.2 | 242.4 | 4.8 | 187 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **21.56** | **39.65** | **113.68** | **875.0** | **0.34** | **2.4** | **0.2** | **1.02** | **176.0** | **81.92** | **305.94** | **6.68** |  |  |
| **II Завтрак** |
| ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ | 100 | 13.21 | 14.35 | 30.21 | 307.8 | 0.05 | 0 | 0.1 | 2.66 | 115.9 | 33.25 | 170.05 | 1.24 | 223 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0.2 | 19.8 | 86 | 0.02 | 4 | 0 | 0.2 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 442 | 2008 |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 144 | 0.1 | 15 | 0 | 0 | 12 | 63 | 42 | 0.9 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **16.51** | **15.35** | **81.51** | **537.8** | **0.17** | **19** | **0.1** | **2.86** | **141.9** | **104.25** | **226.05** | **4.94** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 100 | 1.2 | 5.2 | 9.5 | 90 | 0.03 | 26 | 0.32 | 2.4 | 36 | 17 | 27 | 1.1 | 41 | 2008 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250 | 4.0 | 5.0 | 12.1 | 109 | 0.06 | 8 | 0.31 | 0.2 | 81 | 25 | 78 | 1.2 | 115 | 2008 |
| КОТЛЕТА | 50 | 7.56 | 7.76 | 6.35 | 126 | 0.04 | 0 | 0 | 1.81 | 6.05 | 12.1 | 75.6 | 1.01 | 272 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 230 | 5.51 | 7.04 | 57.68 | 315.18 | 0.05 | 0 | 0.05 | 0.46 | 16.83 | 39.78 | 119.34 | 0.92 | 323 | 2008 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 30 | 0.9 | 0.1 | 1.9 | 11.6 | 0 | 1.2 | 0 | 0.4 | 5.4 | 5.7 | 16.7 | 0.2 | к/к | к/к |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0.1 | 0.1 | 26.4 | 108 | 0.01 | 3 | 0 | 0.4 | 5 | 2 | 3 | 1 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 80 | 5.3 | 0.7 | 33.9 | 163.2 | 0.1 | 0 | 0 | 1.8 | 14.4 | 15.2 | 69.6 | 3.2 |  | 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:** | **1010** | **29.87** | **27.90** | **183.83** | **1106.38** | **0.39** | **38.2** | **0.68** | **7.47** | **177.98** | **125.88** | **434.74** | **9.33** |  |  |
| **Полдник** |
| КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ | 100 | 5.23 | 11.02 | 14.44 | 177.65 | 0.09 | 1.9 | 0.09 | 2.47 | 81.7 | 19 | 97.85 | 0.95 | 144 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/5 | 0.2 | 0 | 13.1 | 53.7 | 0 | 0.9 | 0 | 0 | 12.6 | 5.0 | 6.3 | 0.6 | к/к | к/к |
| 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:** | **485** | **8.33** | **12.42** | **58.44** | **380.45** | **0.09** | **10.3** | **0.09** | **2.97** | **128.5** | **45.9** | **147.65** | **4.85** |  |  |
| **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 |
| 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 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0.2 | 0 | 0.5 | 3.9 | 0 | 1.5 | 0 | 0 | 6.9 | 4.2 | 7.2 | 0.2 |  | 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 |
| ВАФЛИ | 30 | 0.8 | 1 | 23.2 | 106.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.8 | 3 | 10.8 | 0.5 |  | 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 |
| ЙОГУРТ | 200 | 4 | 3 | 6 | 96 | 0.1 | 1.4 | 0.1 | 0 | 240 | 28 | 190 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **932** | **36.40** | **18.83** | **115.88** | **808.66** | **0.48** | **41.74** | **1.85** | **2.88** | **434.14** | **136.2** | **538.5** | **6.90** |  |  |
| **Всего за день:** | **112.67** | **114.15** | **553.34** | **3708.29** | **1.47** | **111.64** | **2.92** | **17.20** | **1058.5 2** | **494.15** | **1652.8 8** | **32.70** |  |  |