

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мкг	Zn, мкг	К, мкг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
																				В1, мг
<b>Завтрак</b>																				
Запеканка творожная с молоком ступенным	150/30	31.9	14.2	41.7	444.4	0.10	0.40	30.70	0.10	0.40	287.80	41.90	337.80	1.20	1.00	307.20	3.30	0.00	0.00	223
30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Батон Истриковский	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376
Чай с сахаром	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	0.20	361.40	2.80	0.00	0.00		
Фрукт	555	34.8	15.6	84.8	644.1	0.10	13.43	30.70	0.10	0.40	325.30	63.60	380.40	4.98	1.40	707.90	7.00	0.00	0.00	
<b>Обед</b>																				
Рассольник Пензенский с курицей	250/15	6.7	2.9	17.1	123.4	0.10	8.90	0.20	0.00	0.10	35.60	28.50	92.80	1.40	0.70	525.60	85.70	0.00	0.00	96
100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ТТК	
Котлета из мяса птицы	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.77	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.82	0.00	0.00	312
Пюре картофельное	200	0.1	0.0	20.8	84.0	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	12.00	3.10	2.00	0.00	0.00	20.30	0.20	0.00	0.00	95
Напиток апельсиновый	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	70	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	860	31.4	37.8	116.0	985.1	0.41	34.15	23.30	0.00	0.31	132.57	98.58	380.74	2.61	2.40	667.90	190.12	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:		66.2	53.5	200.8	1 599.2	0.51	47.58	54.00	0.10	0.71	458.87	163.18	771.14	11.11	3.80	1 375.13	197.12	0.00	0.00	1009
<b>Всего за день:</b>																				

ИНН 7602088809  
г. Ярославль