

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов				
	Масса порции		Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	МФ, мг	Р, мг	Fb, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг		
	Белок, г	Жиры, г	Белок, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																						
Блины с вишневым фаршем	210	12,5	15,0	81,3	510,1	0,30	0,42	99,63	0,30	0,00	182,19	53,64	225,36	2,25	1,83	0,00	81,64	0,00	0,00	ТТК		
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75,2	0,00	3,20	0,00	0,00	0,00	27,40	17,30	23,00	2,90	0,30	248,00	1,60	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>13,2</b>	<b>15,5</b>	<b>112,8</b>	<b>645,3</b>	<b>0,30</b>	<b>3,65</b>	<b>99,63</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>220,69</b>	<b>72,34</b>	<b>251,16</b>	<b>5,43</b>	<b>2,13</b>	<b>248,00</b>	<b>83,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7,3	6,8	12,4	148,3	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	50,10	29,20	93,80	2,00	0,50	331,90	85,50	0,00	0,00	82	2015	
Бриазоль куриная	100	22,3	16,6	6,1	272,0	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,80	1,50	2,10	202,90	48,80	0,10	0,00	ТТК		
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,6	241,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,34	92,66	0,71	1,00	0,00	72,32	0,00	0,00	302	2015	
Чай с лимон	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	4,00	18,30	0,80	0,30	29,60	1,20	0,00	0,00	0,00		
Выпечное изделие	100	14,6	11,0	40,8	321,6	0,15	0,27	68,10	0,27	0,19	310,61	40,19	263,37	1,76	1,20	41,23	2,00	0,00	0,00	0,00	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>891</b>	<b>50,1</b>	<b>39,8</b>	<b>126,1</b>	<b>1 082,8</b>	<b>0,29</b>	<b>9,67</b>	<b>66,50</b>	<b>0,67</b>	<b>0,69</b>	<b>410,36</b>	<b>125,63</b>	<b>625,33</b>	<b>7,57</b>	<b>5,10</b>	<b>636,73</b>	<b>209,82</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,2</b>	<b>65,3</b>	<b>239,0</b>	<b>1 728,1</b>	<b>0,59</b>	<b>13,32</b>	<b>166,13</b>	<b>0,97</b>	<b>0,69</b>	<b>631,05</b>	<b>197,97</b>	<b>876,49</b>	<b>13,00</b>	<b>7,23</b>	<b>886,73</b>	<b>293,26</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>			

КОМПАНИИ  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602068809  
г. Ярославль