

10 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																				
Бюгочек мясной	90	12.9	15.7	11.5	252.2	0.00	0.40	5.20	0.00	0.10	15.90	21.10	125.30	1.90	0.20	43.80	24.80	0.00	0.00	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	36.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309
Овощи натуральные свежие	35	0.2	0.0	0.7	3.7	0.00	2.41	0.00	0.00	0.00	5.92	5.02	10.52	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71
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	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376
11/24	4.7	3.6	12.3	100.7	0.00	0.10	25.30	0.00	0.00	0.00	115.30	13.40	87.50	0.60	0.60	41.90	0.90	0.00	0.00	3
Бургер/брод с сыром	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.80	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00	
Кондитерское изделие	685	27.1	28.5	105.5	802.4	0.10	2.94	45.50	0.50	2.11	199.82	59.62	323.62	5.08	1.60	225.10	150.80	0.00	0.00	
<b>Обед</b>																				
Салатка по-домашнему из птицы	250/15	4.4	4.8	9.6	103.9	0.00	5.30	4.90	0.00	0.00	31.70	20.60	65.60	1.00	0.30	325.80	63.10	0.00	0.00	158
Брокколи Хрустящая	100	26.0	26.9	3.6	363.0	0.00	0.60	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00	ТТК
Пюре картофельное	190	4.0	6.3	26.8	180.5	0.11	23.86	0.00	0.00	0.11	48.56	36.43	113.69	1.32	1.00	0.00	74.62	0.00	0.00	312
Напиток из кураги	200	1.0	0.1	30.2	126.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	4.70	0.00	0.00	ВЕТНАУ ТКУ
Батон гидролированной	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	800	39.3	39.2	93.1	911.3	0.21	29.76	58.00	0.30	0.41	446.46	99.73	527.69	5.32	4.70	569.40	187.32	0.10	0.00	
<b>Всего за день:</b>																				
		66.4	67.7	188.6	1713.7	0.31	32.70	103.50	0.80	2.52	646.28	159.35	851.31	10.40	6.30	814.50	337.92	0.10	0.00	

ИНН 7602088809  
г. МОСКВА