

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fb, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
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	225.35	2.25	1.83	0.00	81.64	0.00	0.00	0.00	
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	
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	
Итого за прием пищи:	685	13.2	15.5	112.8	645.3	0.30	3.65	99.63	0.30	0.00	220.69	72.34	251.16	5.43	2.13	248.00	83.44	0.00	0.00	0.00	
Обед																					
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	0.00	
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	0.00	
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	92.65	0.71	1.00	0.00	72.32	0.00	0.00	0.00	
Чай с лимонном	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	
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	28.60	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	
Итого за прием пищи:	891	50.1	39.8	126.1	1082.8	0.29	9.67	66.50	0.67	0.69	410.36	125.63	625.33	7.57	5.10	636.73	209.82	0.10	0.00	0.00	
Всего за день:		63.2	65.3	239.0	1728.1	0.59	13.32	166.13	0.97	0.69	631.05	197.97	876.49	13.00	7.23	886.73	293.26	0.10	0.00	0.00	

КОМПАНИИ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602068809
г. Ярославль