

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
		Жиры, г	Жиры, г	Жиры, г																			
Завтрак																							
Котлета рыбная	90	10.9	7.5	7.2	143.8	0.08	0.49	0.00	0.08	24.30	23.57	140.86	0.89	0.73	240.41	118.83	0.00	0.00	62795				
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.96	0.00	0.00	40.64	30.48	95.12	1.11	0.83	0.00	62.43	0.00	0.00	312	2015			
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	5.09	4.31	9.05	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015			
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00					
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	80.0	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	376	2015			
Оладьи	35	2.1	2.4	14.0	86.0	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	ТТК				
Итого за прием пищи:	580	18.5	16.1	74.6	522.6	0.17	22.55	0.00	0.08	87.73	69.66	273.33	3.05	1.76	279.71	182.36	0.00	0.00					
Обед																							
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/10	15.5	4.9	10.9	103.8	0.00	10.75	0.00	0.00	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00	82	2015			
Гуляш из говядины	50/50	14.4	15.1	3.8	226.8	0.00	1.00	0.00	0.00	19.20	18.10	131.80	2.10	0.10	51.30	80.70	0.00	0.00	246	2015			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	7.2	45.5	286.9	0.30	0.00	0.00	0.00	17.41	159.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	2015			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	80.0	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	376	2015			
Хлеб ржаной	39	2.6	0.5	13.0	67.9	0.10	0.00	0.00	0.00	7.40	33.90	1.60	0.00	0.50	53.00	2.20	0.00	0.00					
Кондитерское изделие	70	3.9	6.8	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					
Итого за прием пищи:	864	46.5	36.4	114.0	946.5	0.40	11.78	0.00	0.26	104.46	212.95	462.75	10.63	0.26	104.30	217.11	0.00	0.00					
Всего за день:		65.5	52.6	188.5	1 469.0	0.57	34.33	0.00	0.08	192.19	282.31	736.08	13.68	4.65	364.01	369.47	0.00	0.00					

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИИН 760208809
г. Ярославль