

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов															
		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	ТТК																				
																				Витамин	Витамин	Витамин			Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	
Завтрак																																							
Биточек мясной	90	12.8	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	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	66.00	121.00	0.00	0.00	309	2015																		
Овощи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2015																		
Батон йодированный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.30	52.40	1.40	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	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015																		
Итого за прием пищи:	585	24.1	21.9	97.4	702.2	0.20	15.43	20.20	0.10	0.10	63.70	61.60	234.60	4.98	1.10	356.20	148.40	0.00	0.00																				
Обед																																							
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5.2	2.6	19.6	123.8	0.10	9.60	0.20	0.00	0.10	30.70	30.00	70.20	1.30	0.50	67.20	76.40	0.00	0.00	97	2015																		
Бриazole Хрустящая	100	26.0	26.9	3.6	383.0	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																			
Рис отварной	200	4.7	5.6	49.4	266.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.33	7.04	33.62	102.70	0.75	1.10	0.00	80.16	0.00	0.00	302	2015																		
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	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015																		
Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.90	0.30	29.90	1.20	0.00	0.00																				
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00																				
Кондитерские изделия	70	4.5	8.0	31.4	215.0	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	0.00																				
Итого за прием пищи:	892	43.5	44.0	136.8	1 140.5	0.14	10.23	53.40	0.30	0.73	404.04	102.72	512.80	4.96	4.80	922.10	205.46	0.10	0.00																				
Всего за день:																				1 276	353.86	1 630.00	0.34	25.66	73.60	0.40	0.83	487.74	164.52	747.40	9.94	5.90	1 276	353.86	1 630.00	0.10	0.00		

«КОМУНИКАТ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль