

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
		Белок, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мкг	Zn, мкг	K, мкг		I, мкг	F, мкг	Se, мкг
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мкг	Zn, мкг	K, мкг	I, мкг		F, мкг	Se, мкг	
Завтрак																					
Запеканка творожная с молоком ступенным	150/30	31.9	14.2	41.7	444.4	0.10	0.40	30.70	0.10	0.40	287.80	41.90	337.80	1.20	1.00	307.20	3.30	0.00	0.00	223	
30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Батон Истриковский	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	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	0.00	376	
Чай с сахаром	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	0.20	361.40	2.80	0.00	0.00			
Фрукт	555	34.8	15.6	84.8	644.1	0.10	13.43	30.70	0.10	0.40	326.30	63.60	380.40	4.98	1.40	707.90	7.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
Рассольник Пензенский с курой	250/15	6.7	2.9	17.1	123.4	0.10	8.90	0.20	0.00	0.10	35.60	28.50	92.80	1.40	0.70	525.60	85.70	0.00	0.00	96	
Котлета из мяса птицы	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.77	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.82	0.00	0.00	312	
Напиток апельсиновый	200	0.1	0.0	20.8	84.0	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	12.00	3.10	2.00	0.00	0.00	20.30	0.20	0.00	0.00	95	
Хлеб ржаной	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	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	0.00		
Итого за прием пищи:	860	31.4	37.9	116.0	985.1	0.41	34.15	23.30	0.00	0.31	132.57	98.58	380.74	6.83	2.40	667.90	190.12	0.00	0.00		
Всего за день:																					
		66.2	53.5	200.8	1 599.2	0.51	47.58	54.00	0.10	0.71	458.87	163.18	771.14	11.11	3.80	1 375.11	1 974.2	0.00	0.00	0.00	

ИНН 7602088809
г. Ярославль