

6 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																				Витамин		
Завтрак																						
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.3	7.3	39.2	0.10	0.70	27.80	0.10	0.10	145.30	33.20	148.90	0.50	1.00	232.60	52.40	0.00	0.00	0.00	182	2015	
Какао с молоком витаминизированный	200	4.1	3.5	17.5	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	362	2015	
Бутерброд с сыром	10/22	5.1	4.0	11.8	108.5	0.00	0.00	19.30	0.00	0.00	123.60	12.40	85.90	0.60	0.70	43.40	0.80	0.00	0.00	3	2004	
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	0.00	27.40	0.00	0.00	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00	0.00	ттк			
Оладьи 1 шт	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	0.00	ттк		
Итого за прием пищи:	652	18.2	17.7	93.1	643.2	0.16	5.50	71.50	0.10	0.29	449.50	84.20	382.40	4.50	2.60	524.00	57.80	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	260	4.5	6.3	20.8	159.0	0.10	6.60	0.20	0.00	0.10	31.20	25.40	74.70	1.40	0.50	504.90	84.80	0.00	0.00	97	2015	
Тедфтели мясные с соусом	70/50	7.5	11.7	8.2	199.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	ттк		
Каша гречневая рассыпчатая	190	10.1	7.2	45.5	286.9	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	159.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	2015	
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.80	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	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:	856	28.3	33.5	134.8	963.8	0.41	12.10	1.30	0.00	0.40	86.51	214.32	437.82	11.90	2.99	540.30	192.06	0.00	0.00			
Всего за день:		46.5	51.2	233.9	1 613.0	0.57	17.60	72.80	0.10	0.69	537.01	298.52	820.22	16.40	5.49	1 064.1	249.86	0.00	0.00			

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль