

10 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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		
Завтрак																					
Бюгочек мясной	90	12.9	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	36.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015
Овощи натуральные свежие	35	0.2	0.0	0.7	3.7	0.00	2.41	0.00	0.00	0.00	5.92	5.02	10.52	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
11/24	4.7	3.6	12.3	100.7	0.00	0.10	25.30	0.00	0.00	0.00	115.30	13.40	87.50	0.60	0.60	41.90	0.90	0.00	0.00	3	2015
Бургер/брод с сыром	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	685	27.1	28.5	105.5	802.4	0.10	2.94	45.50	0.50	2.11	199.82	59.62	323.62	5.08	1.60	225.10	150.60	0.00	0.00		
Обед																					
Салатка по-домашнему из птицы	250/15	4.4	4.8	9.6	103.9	0.00	5.30	4.90	0.00	0.00	31.70	20.60	65.60	1.00	0.30	325.80	63.10	0.00	0.00	158	2004
Брокколи Хрустящая	100	26.0	26.9	3.6	363.0	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	
Пюре картофельное	190	4.0	6.3	26.8	180.5	0.11	23.86	0.00	0.00	0.11	48.56	36.43	113.69	1.32	1.00	0.00	74.62	0.00	0.00	312	2015
Напиток из кураги	200	1.0	0.1	30.2	126.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	4.70	0.00	0.00	ВЕРНУЛ ТКУ	
Батон гидролированной	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	800	39.3	39.2	93.1	911.3	0.21	29.76	58.00	0.30	0.41	446.46	99.73	527.69	5.32	4.70	569.40	187.32	0.10	0.00		
Всего за день:																					
		66.4	67.7	188.6	1713.7	0.31	32.70	103.50	0.80	2.52	646.28	159.35	851.31	10.40	6.30	814.50	337.92	0.10	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль