

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	0.08	24.30	23.57	140.86	0.89	0.73	240.41	118.83	0.00	0.00	627.95			
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.96	0.00	0.00	0.09	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	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	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	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	0.00	ТТК			
Итого за прием пищи:	580	18.5	16.1	74.6	522.6	0.17	22.55	0.00	0.08	0.17	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	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	0.10	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	0.10	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	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	0.00	7.40	33.90	1.60	0.50	53.00	2.20	0.00	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	0.00				
Итого за прием пищи:	864	46.6	36.4	114.0	946.5	0.40	11.78	0.00	0.25	104.46	212.95	462.75	10.63	0.82	104.30	217.11	110.60	0.00	0.00				
Всего за день:		65.5	52.6	188.5	1 469.0	0.57	34.33	0.00	0.08	0.42	192.19	282.31	736.08	13.68	4.65	364.01	369.47	0.00	0.00				

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль