

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	ккал	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		
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	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	0.00	309		
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	0.00	71		
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	0.00	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	0.00	376		
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	61.80	234.60	4.98	1.10	356.20	148.40	0.00	0.00	0.00			
Обед																							
Суп картофельный с рыбными консервами	285	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	0.00	97		
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	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	0.00	302		
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	0.00	376		
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	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	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	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	0.00			
Всего за день:																							
		67.6	65.9	234.2	1 842.7	0.34	25.66	73.60	0.40	0.83	487.74	164.52	747.40	9.94	5.90	1 276.30	383.86	0.10	0.00	0.00			

«КОМУНИКАТ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль