

7 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ )	150/40	11,9	16,5	39,0	352,6	0,0	1,2	0,2	3,8	16,9	35,6	148,7	1,3	311	2008
	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	437	15,0	16,7	65,9	474,4	0,1	1,2	0,2	4,6	32,1	50,2	182,3	2,1		
	Всего за день:	15,0	16,7	65,9	474,4	0,1	1,2	0,2	4,6	32,1	50,2	182,3	2,1		

8 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,1	4,2	6,0	7,8	0,3		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	202	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,3	7,1	8,5	134,5	0,1	8,0	0,1	1,8	40,8	18,9	81,7	1,0	314	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	482	18,3	12,1	72,4	472,0	0,3	15,5	0,1	3,9	88,3	48,8	168,1	3,2		
Всего за день:		18,3	12,1	72,4	472,0	0,3	15,5	0,1	3,9	88,3	48,8	168,1	3,2		

9 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	26,0	78,0	0,6	323	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,7	14,7	0,2	160,1	0,1	0,0	0,0	0,2	21,7	12,0	97,5	1,2	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	462	11,6	19,5	53,2	434,0	0,2	0,0	0,0	0,9	42,3	43,2	192,9	2,6		
Всего за день:		11,6	19,5	53,2	434,0	0,2	0,0	0,0	0,9	42,3	43,2	192,9	2,6		