

КОНДИТЕРСКОЕ МАДЕЛИМЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	5,40	24,30	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	340	6,1	5,8	60,2	322,2	0,12	0,02	1,09	0,00	0,00	0,17	146,30	45,25	133,61	5,58	661,85	11,27	0,02	0,00	0,00			
Всего за день:		49,6	49,1	236,7	1 545,6	0,57	43,38	0,55	13,37	0,00	0,33	289,37	186,22	551,45	13,91	1 121,63	13,65	0,05	0,00				

**10 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
ГОЛУЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	250	14,7	19,1	30,4	313,8	0,06	50,00	0,50	6,80	0,00	0,00	0,00	120,00	48,00	108,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	177	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	18,7	19,5	70,9	493,4	0,12	50,00	0,50	7,78	0,00	0,03	135,75	67,17	154,44	3,98	64,50	0,00	0,01	0,00			
<b>Обед</b>																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,7	9,1	19,8	189,6	0,04	8,80	0,17	0,16	0,00	0,00	34,40	19,20	41,60	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2008
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	144,5	0,12	10,38	0,04	0,24	0,08	0,12	44,85	30,33	85,81	1,22	764,50	8,55	0,04	0,00	0,00	312	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	90	10,1	7,0	23,8	172,9	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	253	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ	60	1,1	4,1	8,3	74,7	0,01	2,98	0,00	1,86	0,00	0,03	27,80	14,91	29,47	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	1000	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	750	23,8	25,5	107,3	735,3	0,23	22,16	0,21	3,24	0,08	0,18	125,68	81,09	194,68	4,13	1 044,31	13,76	0,06	0,00			
<b>Полдник</b>																						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011
БУЛОЧКА К ЧАЮ	100	7,7	8,5	30,8	247,8	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	442	2011
Итого за прием пищи:	300	8,3	8,7	49,9	341,6	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,8	53,8	228,0	1 570,3	0,36	160,16	0,87	11,02	0,08	0,26	280,51	153,12	352,18	8,65	1 119,71	13,76	0,07	0,00			