

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,16	0,53	128,82	45	1,17	198	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88	291	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	7,9	475	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161,5	24,7	1,11	3	2017
Итого за прием пищи:	470	18,9	487,1	73	522	0,27	0,38	1,16	400,69	96,67	3,16		
II Завтрак													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	26,1	0,17	281	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		2017
Итого за прием пищи:	240	8,67	3,97	37,03	217,8	0,06	0,28	0,56	233,36	34,1	0,97		
Обед													
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	0,02	3,5	8,5	7	0,25	9,119	2017
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,5	6,8	76	0,04	0,04	9,6	25,45	15,26	0,56	52	2017
ЩИЩЕЛЬ, СОУС ТОМАТНЫЙ	70/30	11,4	11,2	13,5	202	0,08	0,13	1	32	26,1	1,19	98	2017
ОТВАРНЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02	0	9,31	7,31	0,74	216	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	740	22,8	20,5	96,4	670,5	0,21	0,44	14,23	109,39	81,06	5,26		
Полдник													
ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ	70	8,1	5,1	27,6	191	0,06	0,09	0,04	41,84	10,52	0,64	267	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
Итого за прием пищи:	270	8,2	5,13	36,7	216	0,06	0,09	0,04	41,97	10,52	0,65		
Всего за день:		58,5	516,69	242,94	1625,2	0,59	1,18	15,29	783,71	220,95	9,99		