

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецеп-	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,7	9,6	24,3	247	0,2	0,18	0,53	143,13	57,51	1,64	196	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	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	15,7	484,63	57,6	444	0,28	0,27	0,64	304,76	82,21	2,76		
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													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,5	2,8	2,2	36	0,02	0,01	3,42	9	7,24	0,33	14	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,1	9,4	79	0,03	0,04	6,38	23,61	16,29	0,77	55	2017
РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ	75	12,1	8,6	10,3	168	0,13	0,1	34,95	34,95	21,85	0,8	82	2017
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,007	0,59	1,02	1,44	0,06	237	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,1	10,4	35,62	28,6	1,04	141	2017
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8	296	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:	765	20,85	22,1	82,35	613	0,315	0,467	57,34	119,23	88,06	5,8		
Полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,13	0,52	108,49	14,41	0,32	77	2017
ЧАЙ САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020
Итого за прием пищи:	440	7,17	4,63	41,93	225,6	0,18	0,26	0,52	115,82	22,01	1,93		
Всего за день:		52,39	514,28	218,81	1494,4	0,77	1,3	68,31	784,73	233,96	11,02		