

5 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	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8	36,5	241	0,14	0,18	0,53	134,25	36,28	1,83	199	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 МАСЛОМ	30 шт	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,02	0	8,1	9,9	0,62	1	2017	
Итого за прием пищи:	445	13,4	19,9	64,8	487	0,22	0,33	1,05	252,72	73,15	3,33			
II Завтрак														
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	200	0	0	23,9	93	0,38	0,43	25	0	0	0	305	2017	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		2020	
Итого за прием пищи:	240	3,07	3,87	53,63	259,8	0,38	0,44	25	11,6	8	0,8			
Обед														
САЛАТ МОЗАИКА	60	0,9	3,1	4,3	48	0,02	0,03	4,04	14,98	14,18	0,48	33	2017	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,7	4,8	12,3	104	0,06	0,04	5,36	12,04	17,99	0,67	53	2017	
ГУЛЯШ	70/50	20,1	20,5	3,2	277	0,06	0,14	0,94	13,5	26,2	3	94	2017	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,7	3,6	37,6	201	0,1	0,08	11,3	55,3	60,4	1,21	179	2017	
КОМПОТ ИЗ 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:	780	30,55	32,55	99,25	821	0,25	0,52	21,77	129,95	144,16	7,88			
Полдник														
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5	8	38	245	0,06	0,03	0	10,63	6,67	0,57	276	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	5,1	8,03	47,1	270	0,06	0,03	0	10,76	6,67	0,58			
Всего за день:		51,82	64,05	255,38	1792,8	0,51	0,89	27,06	418,92	229,25	12,54			