

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные			№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг			Мg, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША РЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,13	0,17	0,5	146,93	33,16	0,89	186	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	47,5	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161,5	24,7	1,11	3	2017
Итого за прием пищи:	470	18,6	485,9	74,6	517	0,24	0,39	1,13	418,8	84,83	2,88		
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													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,03	12,5	7	10	0,45	9,123	2017
СВЕКОЛЬНИК	200	1,8	4,1	11,9	95	0,04	0,04	3,99	26,78	22,37	1,12	67	2017
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	20,8	20,2	30,8	392	0,06	0,13	0,52	16,32	43,93	2,93	115	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:	710	27,3	24,95	86,45	690	0,14	0,43	17,14	84,23	101,69	7,02		
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,08	0,42	0,55	274,41	40,37	0,94	227	2017
ЧАЙ С 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:	410	30,27	20,23	61,13	537,6	0,21	0,55	0,55	281,74	47,97	2,55		
Всего за день:		84,84	535,05	259,21	1962,4	0,65	1,65	19,38	1018,1	268,59	12,42		