

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецеп-	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5	7,8	23,4	184	0,06	0,15	0,55	127,26	17,43	0,32	194	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30. окт	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	7,5	16,43	47,1	355	0,11	0,17	0,55	135,49	27,33	0,95			
II Завтрак														
ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		2020	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4			
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,5	3	5	49	0,01	0,01	1,94	12,5	7,27	0,72	26	2017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,2	4,1	25,5	169	0,17	0,03	3,73	25,46	31,42	1,82	62	2017	
Азу	70/50	19,7	24,03	2,8	309	0,06	0,14	1,2	15,65	26,96	3	93	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0,11	0	12,9	121,84	4,18	175	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:	780	38,96	37,08	109,75	942	0,43	0,52	7	100,64	212,88	12,24			
Полдник														
КАША Дружба	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,12	0,16	0,53	127,1	37,07	0,8	200	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:	445	9,07	8,53	59,53	338,6	0,25	0,29	0,53	134,43	44,67	2,41			
Всего за день:		56,32	62,64	233,18	1716,6	0,8	0,98	29,56	399,06	300,85	19,61			