

6 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 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													
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,7	0,06	3,4	17	0,03	0,03	0,61	14,7	20,69	0,36	16	2017
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,1	3,4	9,3	77	0,02	0,02	0,48	9,29	5,75	0,33	65	2017
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150/70	22,2	22,7	20,3	375	0,17	0,21	9,4	26,36	53,69	4,08	96	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:	730	29,15	26,71	74,85	660	0,23	0,49	10,62	84,48	105,52	7,31		
Полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	200	3,5	4,1	14,5	109	0,04	0,13	0,52	106,68	17,4	0,2	75	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:	440	6,27	4,53	40,53	215,6	0,17	0,26	0,52	114,01	25	1,81		
Всего за день:		43,72	48,47	182,08	1324,6	0,51	0,92	31,69	383,98	173,85	14,47		