

Четверг 1 недели

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Завтрак			Витамины	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг
суп молочный с макаронными изделиями	130	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	93	2011	
хлеб пшеничный	20	18,1	25,9	35,27	447	0,27	332,01	140	0	143,3	463	304	5,43	376	2011	
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	397	2011	
Итого за приём пищи:	300	31,04	39,41	54,06	694,8	0,27	332,03	140	0,4	166,4	482	396	8,02			
Обед																
Борщ с фасолью и картофелем	150	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	63	2011	
котлеты рубленные из птицы	50	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	305	2011	
капуста тушеная	110	1,98	3,71	9,49	79	0,03	16,37	0	0,4	40,4	55,8	19,7	0,75	132	2011	
хлеб пшеничный	50	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Компот из смеси с/ф	150	0,39	0,02	24,99	101,7	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011	
Итого за приём пищи:	510	12,73	9,31	74,5	435,2	0,49	30,97	0,3	5,7	105,4	129	195	5,25	342	2011	
Полдник																
Вафля	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Молоко кипяченное	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011	
Итого за приём пищи:	180	2,04	0,31	19,69	89,2	0,1	0,02	0	0,7	6,6	13,4	27,7	1,39			
Всего за день:	990	45,81	49,03	148,25	1219,2	0,86	363,02	140,3	6,8	278,4	625	619	14,66			