

Пятница 1 недели

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак														
	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
Каша молочная с крупой ячневой	130	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	1	2011
хлеб пшеничный	20	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
кофейный напиток с молоком	150	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	300	11,3	11,8	92,8	524,9	0,1	1,3	0	1,3	68,8	76,1	215	2,2		
Обед															
суп картофельный с клецками	150	1,72	1,85	10,29	62,85	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	85	2011
котлеты из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011
Каша гречневая рассыпчатая	110	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	165	2011
Соус красный	30	0,61	0,05	5,8	26,15	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	41	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		
кисель из повидла	150	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	383	2011
Итого за приём пищи:	540	28,17	21,56	67,76	578,78	0,26	9,03	0,2	1,5	68,5	74,2	218	5,68		
Полдник															
Выпечка пром.произ-ва	25	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
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:	180	57,38	42,93	150,52	1320,11	0,61	18,05	2,71	3,79	151	156	472	11,96		
Всего за день:	1020	96,85	76,29	311,08	2423,79	0,97	28,38	2,91	6,59	288,3	307	904	19,84		