

Понедельник 2 неделя

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак												№ рецептур	Сборник рецептов
		Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша молочная с пшенной крупой	180	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	94	2011
хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	9,3	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	3	2011
какао с молоком	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	394	2011
Итого за приём пищи:	376	7,72	13,47	39,62	313,8	0,05	13,43	42	3,3	70,5	128	139	3,18		
Обед															
суп картофельный	180	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	77	2011
Котлета рыбная запеченая	70	10,65	3,43	7,46	103,6	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	255	2011
Пюре картофельное	130	3,62	4,16	17,72	118,95	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321	2011
хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из сока	180	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Итого за приём пищи:	620	20,4	11,58	62,47	435,57	0,27	45,84	0,44	5,35	90,64	114	328	6,01		
Полдник															
печенье	25	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
сок	100	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:	125	44,8	23,76	150,34	993,54	0,74	91,68	0,88	12,1	192,7	240	708	14,42		
Всего за День:	1121	72,92	48,81	252,43	1742,91	1,06	150,95	43,32	20,75	353,8	482	1175	23,61		