

Вторник 2 недели

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак													№ рецептур	Сборник рецептов 2011
	Масса порции	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		
сырники	75	13,95	9,5	3,36	174	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	231	2011
чай с сахаром	180	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:	370	13,99	9,51	10,35	202	0,1	0,02	0	0,8	8,6	18,2	43,2	0,99		
Обед															
Суп картофельный с крупой	180	1,44	0,07	14,79	65,66	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	80	2011
Биточки из говядины	70	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011
каша ячневая рассыпчатая	130	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	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	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Итого за приём пищи:	650	19,42	13,29	104,28	574,34	0,41	11,53	40,2	1,1	100,9	116	317	6,25		
Полдник															
Пряник пром-го 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 лимоном	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011
Итого за приём пищи:	205	44,44	33,68	257,31	1527,62	0,89	20,53	82,71	5,99	223	226	712	13,19		
Всего за день:	1225	77,85	56,48	371,94	2303,96	1,4	32,08	122,91	7,89	332,5	360	1071	20,43		