

День: День 5 (понедельник)

Сезон : весенне-летний

Категория: 3.7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
175	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	5,81	3,80	30,67	286,80	0,10	0,15	1,24	120,94	0,49
3	Бутерброд с сыром	33	3,30	3,52	13,58	59,40	0,03	0,05	0,09	118,19	0,37
376	Чай с сахаром	160	0,00	0,11	7,99	31,32	0,00	0,02	0,05	11,66	0,47
	ЗАВТРАК 2										
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,08	0,41	13,10	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	3,12	0,76	4,47	45,02	0,03	0,03	4,23	12,18	0,26
96	Рассольник ленинградский	180	5,87	6,08	28,15	144,97	0,14	0,09	20,29	31,21	1,24
234	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	4,71	16,75	6,48	134,22	0,14	0,15	2,65	67,30	1,15
139	Калуста тушеная	130	1,76	2,65	8,49	61,91	0,05	0,07	59,29	66,20	0,88
348	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,11	1,73	27,76	118,19	0,04	0,07	1,33	61,83	1,10
H	Хлеб пшеничный	28	0,28	2,21	0,59	65,46	0,03	0,00	0,00	6,44	0,31
H	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,26	1,34	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	5,52	0,74
	ПОЛДНИК										
406	Пирожки печенье из дрожжевого теста с яблоком	60	1,34	0,60	52,64	180,00	0,13	0,13	2,25	5,53	0,88
385	Молоко кипяченое	190	4,75	5,51	9,12	101,65	0,08	0,29	2,47	228,00	0,19