

День: День 7 (вторник)

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		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
210	Омлет натуральный	170	16,59	9,69	6,66	162,81	0,05	0,36	0,39	77,79	1,77
3	Бутерброд с сыром	33	3,30	3,52	13,58	59,40	0,03	0,05	0,09	118,19	0,37
382	Какао с молоком	200	5,86	4,00	24,36	96,00	0,08	0,26	2,26	213,60	0,62
	ЗАВТРАК 2										
389	Соли овощные, фруктовые и ягодные	100	0,08	0,41	13,10	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
21	Салат из соленых огурцов с луком	70	3,52	0,58	1,29	39,20	0,11	0,02	4,96	23,77	0,45
101	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	180/6	7,20	5,40	21,60	98,44	0,11	0,13	13,54	29,38	1,42
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	4,42	10,83	11,14	91,06	0,13	0,13	3,77	51,90	1,11
312	Пюре картофельное	130	2,25	2,37	29,16	87,62	0,13	0,09	20,45	36,34	0,98
342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	0,02	0,02	7,83	19,76	1,75
116	Гренка из пшеничного хлеба	25	2,50	1,25	17,50	62,50	0,05	0,01	0,13	9,45	0,51
H	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,26	1,34	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	5,52	0,74
	ПОЛДНИК										
10.10.1.1	Вафли	40	1,12	0,88	44,44	152,84	0,02	0,02	0,24	4,00	0,24
377	Чай с лимоном	200	0,00	0,46	9,14	80,00	0,00	0,02	2,72	22,40	1,70
	УЖИН										
205	Макароны отварные с овощами	130	2,39	1,30	45,50	234,00	0,08	0,04	1,56	32,57	1,00
359	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	0,00	0,00	0,00	7,22	0,00
H	Хл. 5 ржано-пшеничный	24	0,26	1,34	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	5,52	0,74
H	Хлеб пшеничный	28	0,28	2,21	0,59	65,46	0,03	0,00	0,00	6,44	0,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,34	45,89	259,51	1495,45	0,87	1,13	57,93	663,84	13,70