

День: День 8 (среда)
 Сезон: осенне-летний
 Категория: 3.1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, 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										
174	Каша молочная молочная из риса (с маслом и сахаром)	105	2,34	1,05	86,66	181,74	0,06	0,16	1,27	122,52	0,37
2	Булочки с джемом или повидлом (повидло)	30	0,30	0,41	13,72	60,04	0,02	0,01	0,00	4,07	0,26
378	Кофейный напиток с молоком	160	4,20	3,94	15,07	86,01	0,05	0,18	1,51	144,16	0,14
	ЗАВТРАК 2										
389	Салат овощной, фруктовый и ягодный	100	0,08	0,41	13,10	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
42	Салат картофельный с соевыми бобами и зеленым горошком	50	3,09	0,66	4,62	49,75	0,04	0,03	6,52	7,96	0,38
101	Суп "Щавелевый"	160	5,22	5,40	22,64	188,23	0,11	0,07	12,63	25,76	1,21
235	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70	4,03	7,66	6,17	81,20	0,07	0,10	2,38	45,66	0,57
138	Капустка тушеная	130	1,78	2,65	8,49	61,91	0,05	0,07	58,29	66,20	0,68
342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	160	0,31	0,31	16,65	70,92	0,02	0,02	7,83	19,76	1,75
H	Хлеб пшеничный	26	0,26	2,21	0,59	65,46	0,03	0,00	0,00	6,44	0,31
H	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,26	1,24	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	5,52	0,74
	ПОЛДНИК										
10 10 1.1	Вафли	40	1,12	0,68	44,44	152,84	0,02	0,02	0,24	4,00	0,24
385	Молоко кипяченое	190	4,75	5,51	9,12	101,65	0,08	0,29	2,47	228,00	0,19