

444	Булочка "Новинка" (масса 60 г)	60	6,79	3,72	24,00	94,20	0,09	0,65	0,02	1,18	103,70	119,00	22,00	0,62
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1300	61,27	64,73	185,55	1584,13	1,23	257,51	0,25	18,85	948,42	1609,85	435,55	19,58

День: День 8  
Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы (с маслом или сахаром)														
175		150	6,09	11,17	33,47	185,71	0,11	0,97	0,06	0,19	133,37	156,72	37,21	0,82	
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32	
338	Фрукты или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	
	<b>ОБЕД</b>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,95	6,06	3,05	42,36	0,04	9,44	0,00	0,48	27,18	30,10	16,51	0,76	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,90	71,80	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83	
395	Вареники из полуфабриката														
389	промышленного производства	150	19,81	5,09	36,45	203,25	1,20	0,00	0,06	0,30	73,04	127,69	31,88	0,63	
H	Сок	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00	
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
426	Булочка с повидлом обсыпанная (масса 60 г)	60	6,60	14,36	41,13	192,00	0,16	0,04	0,00	4,71	21,30	76,80	28,20	1,39	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1220	67,52	57,54	208,25	1407,63	2,24	241,90	0,20	17,52	698,54	1291,17	427,18	18,64	

День: День 9  
Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	-------	---------------------	-------------------------------	--------------	--------------------------