

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
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
Н	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
	ОБЕД													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,12	5,10	11,16	54,06	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
95	Рассольник домашний	200	2,10	5,10	12,70	91,60	0,10	13,13	0,00	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08
389	Соки	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
278	Тфтели с картофельным пюре	80+150	8,13	9,01	10,72	116,48	0,06	0,78	0,03	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
Н	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
424	Булочка домашняя (масса 60г)	60	6,80	12,52	43,92	190,80	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	57,35	57,72	211,25	1396,59	1,13	247,46	0,16	33,20	662,10	1315,66	423,30	20,70

День: День 4
Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
219	Сырники из творога (с молоком стуженным или вареньем)	160	24,78	20,50	39,18	441,14	0,10	0,75	0,08	3,36	321,60	358,58	41,92	0,86	
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	
338	Плоды 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	
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	
Н	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	
	ОБЕД														
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	
478	Суп с фрикадельками	200	5,25	2,50	11,75	82,00	0,10	8,50	0,00	0,25	32,50	95,00	28,25	1,25	
291	Плов из птицы	150	16,94	10,46	35,74	229,00	0,10	6,02	0,02	0,50	46,34	175,34	54,04	1,98	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	
Н	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	
422	Булочка ванильная (масса 60 г)	60	6,80	8,12	44,48	169,80	1,14	0,00	0,01	3,26	22,40	76,60	28,40	1,40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	71,74	66,58	218,32	1413,61	1,82	64,85	0,21	10,05	790,04	1082,96	274,38	12,53	