

205	Макароны отварные	150	6,90	7,98	38,04	188,40	0,10	3,62	0,00	4,20	25,88	67,84	23,12	1,38
290	Птица запечен	80	11,78	10,12	2,93	120,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91
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
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
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
	<b>ОБЕД</b>													
47	Салат из квашеной капусты	60	1,71	5,00	8,46	51,42	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
112	Суп гороховый	200	2,57	2,78	15,70	87,20	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
271	Котлеты домашние (с соусом)	80	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05
Н	146 Картофельное пюре	150	7,36	6,02	35,26	168,45	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48
349	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
410	Морс из свежих ягод	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
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	60	6,80	7,61	40,53	168,34	0,11	0,06	0,05	1,33	70,56	125,28	30,00	1,25
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1350	51,06	50,62	207,64	1304,17	0,68	47,39	0,11	27,82	325,03	604,07	202,99	12,50

День: День 7  
Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
219	Сырники из творога (с молоком стуженым или вареньем)	160	21,66	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															
34	Салат "Летний"	60	2,52	7,25	6,54	60,90	0,05	7,34	0,02	0,61	28,05	53,22	16,94	0,92		
64	Суп картофельный с клецками	200	0,83	6,11	5,27	63,52	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05		
227	Рыба припущенная	80	9,11	6,29	0,46	60,00	0,07	0,57	0,02	1,06	28,14	84,40	8,68	0,54		
158	Рагу из овощей	150	4,14	12,20	23,98	217,86	0,20	23,74	0,06	0,32	55,54	116,04	36,54	1,38		
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		
300.2, 300.6	Морс из свежих ягод	200	4,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		