

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3- 7 г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецепт уры
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День 6															
завтрак:	Макароны отварные с маслом	150	5,7	4,36	27,25	171	0,09	0			7,4			1,2	219
	Печенье	50	3,8	5,9	31	162,8	0,04	0,04			3			0,6	
	Чай с сахаром	200	0,7	0,03	11,1	44,4	0	0,1			7,2			1,2	411
Итого за затрак		400	10,2	10,29	69,35	378,2	0,13	0,14			17,6			3	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0,5	0	10,06	42,22	0,01	2			7			13,89	418
обед:	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,1	0,7	0,8	11,5	0,05	0,9			2,9			0,07	20
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	10,1	13	107,8	0,1	5,1			44,2			1,5	87
	Птица, тушеная в соусе с овощами	220	11,4	8,2	19,9	199,9	0,2	8,8	0,1		48,9			1,7	319
	Хлеб пшеничный	20	2,4	1	14,7	71,4	0,04	0			6,9			0,6	15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,9	1	13,62	96	0,05	0			7,1			0,5	1,1
	Кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,02	28	114,1	0,01	0,4			32,1			1,2	401
Итого за обед		720	21,5	21,02	90,02	600,7	0,45	15,2			142,1			5,57	
полдник:	Бутерброд с повидлом	70	6,5	8,5	40,4	225,4	0,05	0,48			10,5			0,69	2
	Чай с сахаром	180	0,3	0,09	18,4	75	0	0,1			8,6			1,4	411
Итого за полдник		250	6,8	8,59	58,8	300,4	0,05	0,58			19,1			2,09	
Итого за день:			39	39,9	228	1321,52	0,64	17,92			185,8			24,55	