

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	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
День 3															
завтрак:	Каша вязкая (ячневая)	150	3,1	4,2	25,1	152	0,1	0			146,6			0,8	182
	Масло сливочное	6	0,04	4,6	0,06	42,5	0,01	0,18			9,2			22	6
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	16,9	95,2	0,05	0			9,2			0,8	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,5	19,1	93,3	0,03	1,1			113			0,01	414
Итого за затрак		386	9,34	12,3	61,16	383	0,19	1,28			278			23,61	
второй завтрак:	Сок натуральный	100	0,5	0	10,06	42,22	0,01	2			7			13,89	418
обед:	Салат из репчатого лука	50	0,1	0,6	0,7	9,2	0,05	0,9			2,9			0,07	11
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,4	8,7	8,6	74,4	0,04	9			39			1	63
	Тефтели мясные	80	8,16	8,76	32,08	107,48	0,012	0,12			6,88			0,16	304
	Пюре картофельное	150	2,8	4,2	23,1	141,2	0,1	66			3,7			0,8	339
	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
	Чай с лимоном	200	0,7	0,03	11,1	44,4	0	0,1			7,2			1,2	411
Итого за обед		730	19,46	24,29	103,9	544,08	0,292	76,12			73,68			4,33	
полдник:	Печенье	70	5,2	8,2	52,4	291,9	0,05	0,05		11	11			0,7	
	Чай с сахаром	180	0,3	0,09	18,4	75	0	0,1			8,6			1,4	411
Итого за полдник		250	5,5	8,29	70,8	366,9	0,05	0,15		11	19,6			2,1	
Итого за день:			34,8	44,9	246	1336,2	0,54	79,55		11	378,3			43,93	