Рацион: ЩД (Лето-осень) **День:** воскресенье

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	200	16	2	98	470								
Итого на день			**16**	**2**	**98**	**470**								
завтрак														
	Чай с сахаром	200			10	40								
	Каша рисовая молочная вязкая с БКС9г	200	9	9	35	254								
Итого за завтрак			**9**	**9**	**45**	**294**								
обед														
	Суп картофельный с макаронными изделиями	400	3	6	27	184								
	Котлета мясная паровая	115	19	12	8	222								
	Каша гречневая рассыпчатая	160	10	13	50	353								
	Соус белый основной со сметаной	50	1	4	3	50								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			**34**	**40**	**129**	**978**								
полдник														
	Омлет натуральный паровой	60	6	6	2	81								
	Кефир 2.5% жирности	200	6	5	8	106								
Итого за полдник			**12**	**11**	**10**	**187**								
ужин														
	Рагу из овощей	150	3	7	13	131								
	Кисель фруктовый	200			40	159								
Итого за ужин			**3**	**7**	**53**	**290**								
Итого за день			**74**	**69**	**335**	**2219**								