

Рацион: НКД (лето-осень)

День: суббота
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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Хлеб ржаной формовой	100	7	1	33	174								
	Соль	6												
Итого на день			7	1	33	174								
завтрак														
	Каша пшеничная без сахара	200	6	2	20	124								
	Чай без сахара	200												
	Сыр	25	6	7		91								
Итого за завтрак			12	9	20	215								
Второй завтрак														
	Салат из свежих огурцов, капусты с раст. маслом	140	2	5	5	76								
Итого за второй завтрак			2	5	5	76								
обед														
	Щи из свежей капусты вегетарианские	400	4	7	18	156								
	Рагу из птицы с овощами	240	18	19	29	361								
	Компот из сухофруктов б/с с ВМК	200	1		27	109								
Итого за обед			23	26	74	626								
полдник														
	Морс ягодный	200			12	49								
	Яблоко свежее	150			15	71								
Итого за полдник					27	120								
ужин														
	Биточек паровой с кашей пшеничной в томатном соусе 150/80/50		21	16	42	399								
	Отвар шиповника б/с	200	1		10	57								