Рацион **ВБД (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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Хлеб ржаной	200	13	2	67	348								
	Соль	6												
Итого на день			**13**	**2**	**67**	**348**								
завтрак														
	Каша пшеничная молочная вязкая с БКС 27 г.без сахара	200	16	11	31	281								
	Чай без сахара	200												
	Сыр	25	6	7		91								
Итого за завтрак			**22**	**18**	**31**	**372**								
обед														
	Щи из свежей капусты на мясном	400	4	6	18	141								
	Бульон мясной	360	8	6		88								
	Рагу из птицы с овощами	240	18	19	29	361								
	Салат из свежих огурцов,капусты с	140	2	5	5	76								
	Компот из сухофруктов б/с с ВМК	200	1		27	109								
Итого за обед			**33**	**36**	**79**	**775**								
полдник														
	Морс брусничный с ВМК	200			12	49								
	Печенье б/с	25	2	2	19	104								
Итого за полдник			**2**	**2**	**31**	**153**								
ужин														
	Биточек паровой с кашей пшенной в томатном соусе 150/80/50		21	16	42	399								
	Морс брусничный с ВМК	200												
Итого за ужин			**21**	**16**	**42**	**399**								
Итого за день			**91**	**74**	**250**	**2047**								