

Рацион: ОВД(6) Лето-осень

День: воскресенье

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235								
	Хлеб ржаной	100	7	1	33	174								
Итого на день			15	2	82	409								
завтрак														
	Чай с молоком с сахаром	200	2	2	17	90								
	Каша рисовая молочная вязкая с БКС9г	200	9	9	35	254								
	Яйцо куриное	40	5	5		63								
Итого за завтрак			16	16	52	407								
обед														
	Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский	400	3	6	27	184								
	Каша гречневая рассыпчатая	160	10	13	50	353								
	Гуляш из индейки в молочном соусе	50;65	12	11	8	174								
	Огурец свежий	50			1	6								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			26	35	127	886								
полдник														
	Яблоко свежее	150			15	71								
	Кефир 2.5%	200	6	5	8	106								
Итого за полдник			6	5	23	177								
ужин														
	Овощи тушеные в сметанном соусе	205	5	9	22	191								
	Кисель фруктовый	200			40	159								
Итого за ужин			5	9	62	350								
Итого за день			68	67	346	2229								