

Рацион ОВД (Лето-осень)

День: воскресенье
Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тичес кая ценно сть (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														
	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 сахаром	200			10	40								
	Каша рисовая молочная вязкая с БКС9г	200	9	9	35	254								
	Яйцо куриное варёное	40	5	5		63								
Итого за завтрак			14	14	45	357								
обед														
	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	400	10	5	34	182								
	Бульон мясной	360	8	6		88								
	Каша гречневая рассыпчатая	160	10	13	50	353								
	Гуляш мясной	115	17	13	6	210								
	Огурец свежий	50			1	6								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			46	42	132	1008								
полдник														
	Яблоко свежее	150			15	71								
	Кефир 2.5% жирности	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			86	72	344	2301								