

Рацион: ХД

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												
Итого за На день														
завтрак														
	Каша геркулесовая молочная протертая	200	7	8	13	152								
	Омлет натуральный паровой	60	6	6	2	81								
	Чай с сахаром	200				40								
Итого за завтрак			13	14	15	273								
обед														
	Суп-пюре из риса с овощами с БКС10	250	8	8	21	190								
	Сухарики из пшеничного хлеба	35	4	0	25	118								
	Пюре мясное	80	16	12		169								
	Отвар из сухофруктов с сахаром с ВМК	100			7	28								
Итого за обед			28	20	53	505								
полдник														
	Кисель из кураги с ВМК	100			13	52								
Итого за полдник					13	52								
ужин														
	Каша манная жидкая на воде с БКС18	200	10	4	23	166								
	Суфле из отварного мяса	95	20	15	5	235								
	Чай с сахаром	200				40								
Итого за ужин			30	19	28	441								