|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищ. | веще | ства (г) | Энергетическая  Ценность (ККАЛ) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Каша рисовая | 200 | 7,7 | 10,0 | 68,9 | 308,6 | 0,08 | 0,86 | 0,05 | 0,83 | 195,0 | 96,0 | 43,06 | 0,62 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,24 | 2,1 | 25,03 | 118,8 | 0,02 | 0,45 | 0,08 | 0,05 | 69,2 | 168,0 | 6,0 | 0,35 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 10,7 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| 96 | Масло сливочное порционно | 5 | 0,005 | 4,15 | 0,03 | 38,5 | 0,0005 | 0 | 0,2 | 0,05 | 1,2 | 1,5 | 0,2 | 0,1 |
|  | Итого на завтрак: |  | 13,01 | 26,95 | 114,86 | 573,1 | 0,227 | 1,31 | 0,33 | 1,27 | 265,41 | 300,6 | 63,36 | 2,12 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 0,14 | 12,00 | 0,00 | 0 | 25,85 | 76,80 | 31,13 | 1.18 |
| 321 | Капуста тушеная | 100 | 1,88 | 1,93 | 5,90 | 46,31 | 0,03 | 40,32 | 0,17 | 0,15 | 46,62 | 31,15 | 15,35 | 0,59 |
| 487 | Кура тушеная | 100/10 | 15,7 | 7,9 | 0,4 | 144 | 0,08 | 6,9 | 0,01 | 0,12 | 16,9 | 161,1 | 43,9 | 2,4 |
| 13 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 | 0,02 | 5,6 | 0,03 | 0 | 3,2 | 158,0 | 2,0 | 0 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 2,52 | 0,5 | 26,09 | 159,8 | 0,02 | 1,13 | 0 | 0,52 | 10,4 | 30,9 | 1,13 | 0,14 |
| 338 | яблоко | 140 | 0,224 | 0 | 7,05 | 29,12 | 0,022 | 14 | 0 | 0,112 | 35,84 | 0,67 | 8,4 | 0.168 |
|  | Итого за обед |  | 22,66 | 13,16 | 71,38 | 530,08 | 0,31 | 79,95 | 0,3 | 0,9 | 138,81 | 458.62 | 101,9 | 4,47 |
|  | Итого за первый день |  | 35,67 | 44,11 | 186,24 | 1103,18 | 0,537 | 81,26 | 0,63 | 2,17 | 404,22 | 759,22 | 165,26 | 6,59 |