|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Омлет натуральный | 80 | 21,53 | 33,44 | 4,0 | 404,42 | 0,15 | 0,37 | 520,75 | 0,0 | 172,37 | 393,2 | 29,43 | 4,43 |
| 687 | Чай с молоком | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,4 | 3,0 | 0,4 |
| 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 | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,0 | 0,001 | 0,00 | 0,4 | 0,1 | 2,4 | 3,0 | 0,4 | 0,2 |
|  | Итого на завтрак: |  | 24,81 | 52,44 | 39,96 | 646,62 | 0,164 | 0,37 | 521,15 | 0,44 | 180,78 | 431,7 | 46,93 | 6,08 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170 | Борщ со свежей капустой | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 0,00 | 0,11 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 200 | 34,42 | 9,34 | 27,44 | 331,26 | 0,26 | 11,22 | 30,0 | 0,23 | 38,88 | 421,26 | 82,12 | 5,4 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 3,6 | 0,0 | 0,18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 2,52 | 0,5 | 26,09 | 159,8 | 0,02 | 1,13 | 0,00 | 0,52 | 10,4 | 30,9 | 1,13 | 0,14 |
| 338 | Яблоко | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 79,9 | 0,05 | 17,0 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 128,86 | 0,0 | 3,74 |
|  | Итого за обед |  | 39,47 | 15,43 | 220,2 | 770,66 | 0,39 | 40,72 | 30,0 | 0,86 | 117,6 | 637,85 | 109,5 | 10,29 |
|  | Итого за десятый день |  | 64,28 | 67,87 | 260,16 | 1417,28 | 0,554 | 41,09 | 551,15 | 1,3 | 297,84 | 1069,55 | 156,43 | 16,37 |