|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 манная | 200 | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 | 0,06 | 0,22 | 0,05 | 0,46 | 59,2 | 36 | 12,24 | 0,45 |
| 687 | Чай с молоком | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,4 | 3 | 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 |
| 15 | Сыр порционно | 10 | 4,85 | 2,66 | 0 | 36 | 0 | 0,165 | 0,00 | 0,075 | 11 | 8,33 | 0,58 | 0,04 |
|  | Итого на завтрак: |  | 10,77 | 15,23 | 56,4 | 469,05 | 0,073 | 0,385 | 0,05 | 0,875 | 76,21 | 79,83 | 47,92 | 1,94 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи со свежей капустой | 250 | 1,0 | 0,17 | 7,55 | 34,1 | 0,025 | 9,5 | 0,97 | 0,1 | 75,17 | 34,22 | 14,7 | 0,97 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 4,21 | 29,1 | 6,82 | 313,23 | 0,054 | 1,81 | 0,32 | 0,79 | 204,46 | 131,97 | 19,98 | 0,45 |
| 230 | Рыба припущенная | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 | 0,05 | 0,96 | 3,75 | 0 | 12,88 | 84,25 | 10,0 | 0,54 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 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 | 147 | 0,588 | 0,588 | 16,66 | 69,09 | 0,044 | 14,7 | 0 | 0 | 14,7 | 111,42 | 0 | 3,234 |
|  | Итого за обед |  | 16,00 | 31,36 | 85,06 | 722,92 | 0,203 | 29,18 | 5,04 | 1,41 | 324,01 | 396,36 | 45,81 | 5,514 |
|  | Итого за третий день |  | 26,77 | 46,59 | 141,46 | 1191,97 | 0,276 | 29,46 | 5,09 | 2,28 | 400,22 | 476,19 | 93,73 | 7,454 |