|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 пшенная | 200 | 5,63 | 8,8 | 72,4 | 314,28 | 0,17 | 0,54 | 0,17 | 0,48 | 192,2 | 117 | 23,06 | 1,18 |
| 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  338 | Масло сливочное  Яблоко | 5  150 | 0,005  0,6 | 4,15  0,6 | 0,03  14,7 | 38,5  70,5 | 0 ,0005  0,045 | 0  15 | 0,2  0 | 0,05  0 | 1,2  15 | 1,5  113,7 | 0,2  0 | 0,1  3,3 |
|  | Итого на завтрак: |  | 11,54 | 26,35 | 133,06 | 649,28 | 0,248 | 15,99 | 0,45 | 0,92 | 277,61 | 435,3 | 43,36 | 5,98 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронами | 250 | 2,9 | 2,5 | 13,0 | 141,0 | 0,1 | 5,0 | 0 | 0,04 | 22,0 | 53,35 | 21,6 | 0,87 |
| 291 | Плов с курой | 180 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 377,0 | 0,06 | 1,01 | 48,0 | 0 | 45,1 | 199,3 | 47.5 | 2.19 |
| Т.Т.К | Сок | 200 | 1,2 | 0 | 21,6 | 126,0 | 0,02 | 8.0 | 0,02 | 0,8 | 20,0 | 18,0 | 10,0 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за обед |  | 26,92 | 20,0 | 96,38 | 803,8 | 0,2 | 15,14 | 48,02 | 1,36 | 97,5 | 301.55 | 80,23 | 3,4 |
|  | Итого за четвертый день |  | 38,46 | 46,35 | 222,29 | 1453,08 | 0,448 | 31,13 | 48,47 | 2,28 | 375,11 | 736,85 | 123,59 | 9,38 |