|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | 7,70 | 10,00 | 68,9 | 308,60 | 0,08 | 0,86 | 0,05 | 0,83 | 195,00 | 96.00 | 43,06 | 0,62 |
| 687 | Чай с молоком | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 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 |
| 96 | Масло сливочное | 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: |  | 10,97 | 24,85 | 104,83 | 512,03 | 0,093 | 0,86 | 0,25 | 1,22 | 202,21 | 133,0 | 60,36 | 2,17 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп рыбный | 250 | 15,93 | 0,75 | 11,53 | 131,8 | 0,1 | 7,38 | 11,25 | 0,21 | 17,43 | 59,73 | 25,69 | 0,88 |
| 503 | Суфле из кур | 80 | 11,1 | 13,13 | 3,0 | 174,57 | 0,05 | 0,12 | 57,61 | 0,373 | 38,34 | 115,65 | 14,38 | 1,02 |
| 13 | Кисель | 200 | 0,.00 | 0,00 | 15,3 | 49,6 | 0,02 | 5.6 | 0,03 | 0,00 | 3,2 | 158,0 | 2.0 | 0,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,7 | 0,039 | 13,0 | 0,00 | 0,00 | 13,0 | 98,54 | 0,00 | 2,86 |
|  | Итого за обед |  | 30,7 | 14,9 | 68,66 | 577,47 | 0,29 | 27,23 | 68,89 | 1,103 | 82,37 | 462,82 | 43,2 | 4.9 |
|  | Итого за пятый день |  | 41,04 | З9,75 | 173,49 | 1089,77 | 0,322 | 28,09 | 69,14 | 2,323 | 284,58 | 595,82 | 103,56 | 7,07 |