|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | !.87 | 20,5 | 267,85 | 0,06 | 0,22 | 0,05 | 0,46 | 59.2 | 36,0 | 30,24 | 0,45 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого на завтрак: |  | 7,96 | 14,67 | 66.43 | 493,85 | 0,93 | 0,67 | 0,13 | 0,85 | 128,41 | 239,1 | 50,34 | 1.85 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,02 | 0.4 | 13.57 | 74,8 | 0,1 | 3,02 | 1,15 | 0,87 | 116.17 | 129,37 | 29.4 | 3,37 |
| 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 |
| 268 | Котлета мясная | 75 | 12,44 | 9.24 | 12,56 | 183,0 | 0,08 | 0,12 | 23.0 | 0,0 | 35,0 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28.0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| 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 |  | 23,97 | 39,15 | 68,69 | 732,19 | 0,25 | 5,89 | 23,32 | 2,09 | 370,29 | 420,19 | 76,02 | 5,53 |
|  | Итого за шестой день |  | 31,93 | 53,82 | 135,12 | 1226,04 | 0,343 | 6,56 | 23,45 | 2.94 | 498,7 | 659,29 | 126,36 | 7,38 |