|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Каша дружба | 200 | 6,20 | 8.60 | 42.7 | 284.3 | 0,10 | 0,19 | 0,05 | 0,7 | 122,98 | 72.3 | 32,49 | 0,1 |
| 687 | Чай с молоком | 200 | 0,2 | 0,00 | 15,0 | 58,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 |
| 15 338 | Сыр порционно Яблоко | 10 137 | 4,85 0,548 | 2,66  0,548 | 0,00  13,42 | 36,0  64,39 | 0,00  0,04 | 0.165 13,7 | 0,00  0,00 | 0,075  0,00 | 11,0  13,7 | 8,33  103,84 | 0,58  0,00 | 0,04  3,01 |
|  | Итого на завтрак: |  | 14,868 | 22,508 | 92,02 | 549,89 | 0,153 | 14,055 | 0,05 | 1,115 | 153,69 | 219,97 | 50,17 | 4,6 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Суп русский | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 0,1 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 23,05 | 62,55 | 25,0 | 0,89 |
| 544 | Суфле рыбное | 125 | 1,25 | 4,21 | 1,52 | 49,26 | 0,016 | 0,06 | 29,37 | 0,05 | 39,55 | 33,9 | 4,67 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,3 | 49,60 | 0,02 | 5,6 | 0,03 | 0,0 | 3,2 | 158,0 | 2,0 | 0,00 |
| 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 |  | 5,75 | 7,45 | 57,49 | 349,41 | 0,156 | 15,04 | 29,4 | 0,57 | 76,2 | 285,35 | 32,8 | 1,13 |
|  | Итого за седьмой день |  | 20,61 | 29,95 | 149,51 | 899,3 | 0,309 | 29,9 | 29,45 | 1,685 | 229,89 | 505,32 | 82,97 | 5,73 |