|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 377 | Макароны отварные с яйцом | 100 40 | 8,77 5,1 | 9,35 4,6 | 57,93 0,3 | 336,51 86,0 | 0,16 0,03 | 0,00 0,00 | 0,00 0,1 | 5,31 0,24 | 1,55 22,0 | 73,37 136,8 | 13,7 4,8 | 1,55 1,0 |
| 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 |
| 96 338 | Масло сливочное Яблоко | 5 192 | 0,005 0,768 | 4,15  0,768 | 0,03  18,81 | 38,5  90,24 | 0,0005  0,057 | 0,00 19,2 | 0,2  0,00 | 0,05  0,00 | 1,2  19,2 | 1,5  145,53 | 0,2  0,00 | 0,1  4,22 |
|  | Итого на завтрак: |  | 17,91 | 29,56 | 112,97 | 716,45 | 0,26 | 19,2 | 0,3 | 5,94 | 49,96 | 392,7 | 35,8 | 8,32 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 197 | Рассольник «Петербургский» | 250 | 2,0 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,1 | 7,54 | 0,00 | 0,00 | 24,95 | 63,3 | 26,4 | 0,94 |
| 302 | Греча рассыпчатая | 100 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 1,71 | 91,11 | 14,77 | 0,95 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Гуляш | 80 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 0,17 | 1,28 | 0,0 | 0,0 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 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 |
| 349 | Компот из сухофр. | 200 | 0,04 | 0,0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 3,6 | 0,0 | 0,18 |
|  | Итого за обед |  | 24,66 | 87,66 | 73,16 | 1125,33 | 0,3 | 11,03 | 0,77 | 2,23 | 157,2 | 307,26 | 54,49 | 4,38 |
|  | Итого за восьмой день |  | 42,57 | 117,22 | 186,13 | 1841,78 | 0,56 | 30,23 | 1,07 | 8,17 | 207,18 | 699,96 | 90,29 | 12,7 |