

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1														
Завтрак														
4	Каша пшеничная молочная	250г	7.1	7.8	35.3	240.5	1.8	-		-	42	32.1	70	3.2
1	Бутерброд с маслом слив	60г	3.12	7.57	19.57	161.30	0.04	-	0.3	-	10.40	91	35,75	0.46
943	Чай с сахаром	200г	0.2		14,6	28	-	-	-	-	6			0,4
Обед														
15	Помидоры свежие порционные сезонная нарезка	60г	0,59	3,75	2,83	47,46	0,04	12,25			10,55	19,73	10,67	0,5
92	Суп картофельный с мясом	250г	6.28	7.5	19.5	174.7	0,41			52	402		59	5,4
369	Рыба отварная	100г	14.1	5.9	3.5	144	0,19	-	-	-	32.87	224.73	13.51	5.5
688	Макароны с маслом слив.	200г	15.9	16.8	25.7	150	0,16		-	-	17.3	278	90	5.26
ГОСТ	Хлеб ржаной	50г	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50г	3.8	0.3	26.1	116.5	0,1	-		-	10	32.5	7	0.45
868	Компот фруктовый	250г	3.52	07	25.5	110	0.01				6,4	3.6		0,18
	Фрукты свежие (яблоко)	150г	0,6	0.6	14.6									
			57.34	71.87	201.29	1898.36								