

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 10														
Завтрак														
94	Суп молочный с рисовой крупой	250г	6.03	1,28	21.04	165.5	0,08	-	-	-	198	171.3	28.83	0.31
1	Бутерброд с маслом	60г	3,72	7,57	19,57	161,30	0,04	-	-	-	10,40	91	35,75	0,46
443	Чай с сахаром и лимоном	200г	0,26	0,05	15,22	59		5,6	-	-	14,4		9,2	0,4
Обед														
13	Огурец порционный сезонная нарезка	60г	0,3		0,7	5,2	0,01	2,0			9,2			0,2
170	Борщ с капустой и картофелем	250г	1,81	4,91	125,25	102,5	0,23			-	44,38	53,23	26,25	1,19
286	Гуляш	100г	13,02	11,2	0,81	352,6	0,06		-	-				
296	Пюре картофельное с маслом сл.	200г	5.44	15.45	35.44	296.94	0,255				49,3	115,5	37	1,34
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	0.01				10	32.5	7	0.45
868	Компот яблочный	200г	0,2		22,3	110			-	-	12	2,4		0,8
140	Фрукты свежие (апельсин)	150г.	0,9	0,9	22,2	99,7		36,7			36,3			0,5
			36.62	32.31	281.45	1640,04								