| № 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 пшенная 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 | 250г | 0.2 | | 14,6 | 28 | - | - | - | - | 6 | | | 0,4 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Помидоры свежие порционные сезонная нарезка | 100г | 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 | 120г | 14.1 | 5.9 | 3.5 | 144 | 0,19 | - | - | - | 32.87 | 224.73 | 13.51 | 5.5 |
| 688 | Макароны с маслом слив. | 250г | 15.9 | 16.8 | 25.7 | 150 | 0,16 | | - | - | 17.3 | 278 | 90 | 5.26 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 80г | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 106 | 0,08 | - | - | - | 15 | 61,5 | 23 | 1,15 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 80г | 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) | 200г | 0,6 | 0.6 | 14.6 | | | | | | | | | |
| | | | 57.34 | 71.87 | 201.29 | 1898.36 | | | | | | | | |