

№ 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 2 Завтрак														
733	Макаронные изделия с маслом слив.	250г	6.93	8.6	25.5	150	0.28	-	-	-	40	168	60	0.3
2	Бутерброд с сыром	50г	16	1	70	179.3								
959	Какао с молоком	200г	5.8	6.3	39.6	145.2	105	0.1			3	1	1	
Обед														
13	Огурец порционный сезонная нарезка	60г				5.2	0.01	2.0			9.2			0.2
128	Борщ с капустой и картофелем	250г	1.44	2.4	8.52	95	0.24		0.035	-	25.92		21.26	0.96
637	Мясо птицы	100г	21.10	13.16	12	206.25	0.1	0.7	0.1	0.7	47.7	184.4	30.1	1.9
296	Пюре картофельное с маслом сливочным	200г	5.44	15.64	35.44	296.94	0.08				9.2		57	
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
874	Кисель	200г	0.2		32.6	132	105		1	-	18	4.29		0.6
140	Фрукты свежие (груша)	150	0.9	0.3	22.2	99.7		36.7			36.3			0.3
	Сок фруктовый	200	0.4		18.5	136	0.02	2			19	20	16	0.3
			74.94	39.5	365.32	1673.14								