

№ 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 3 Завтрак														
154	Каша гречневая с маслом	250г	26.5	6.8	143	686	0,78	-	-	-	42	321	70	5
1	Бутерброд с маслом слив	60г	3.12	7.57	19.57	161.30	04	-	-	-	10,40		35,75	0.46
209	Яйцо вареное	40г	5.08	4.6	0.28	63								
9	Чай с сахаром	250г	0,26	0.05	15.22	28		5.6			14,4		9.2	1.6
Обед														
33	Помидоры свежие порционные	100г	0,86	3,65	5,02	56,34	0,001	5,7			21,09	24,58	12,54	0,8
206	Суп картофельный с горохом и мясом	250г	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81		-	38,08	87,18	35,3	2,03
143	Котлета рыбная	120г	15.4		11.26	115.78		0.3		-	56.71			0,84
688	Макароны отварные с маслом сливочным	250г	5,6	5,2		150	0,255				27		57	0,8
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
959	Какао с молоком	250г	5,8	6,3	39,6	145,2	105			1	3	1	1	
140	Фрукты свежие (яблоки)	200г	0,2		24	99,7	0,01				10	6		
			35,28	41,85	223,14	1862,57								