

№ 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 4														
28	Омлет	200г	865	14.7	4.02	300.30		0.37			84.20		15.60	2.04
2	Бутерброд с сыром	50г	16	1.0	70	179,30	0.20		0,001	-	250	144,4	50	2.0
959	Какао с молоком	250г	5.8	6.3	39.6	145.2	0,4				12	2.4		08
Обед														
15	Помидоры свежие порционные	60г	0.68	3.71	2.83	47.46	0.04	12.25			10.26	19.73	10.67	0.5
187	Щи из свежей капусты и картофелем	250г	1.75	4.89	8.49	84.75	0,16	125	0,07		0.7		21	1.64
304	Плов из птицы	250г	12.7	11.7	41.9	299	0.01			5.4	23.6	201.6	42.5	1.9
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
	Сок фруктовый	200г	0,4		18,5	136	0,02	2,0	-	-	19	20	16	0,3
	Фрукты свежие (банан)	150г.	0,4		24	99,7					10	16	12	2,3
			55	34.24	238.66	1514.2								