

№ 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 5															
Завтрак															
313	Запеканка творожная	200г	15,9	17,8	31	256,65	0,08	-	-	-	198	171,3	28,83	0,31	
1	Бутерброд с маслом слив	60г	3.12	7.57	19.57	161.30	0,0.4	-	0,3	-	10.40	91	35,75	0.46	
874	Кисель	250г	0,2		32,6	132			-	-	18	4,29		0,6	
Обед															
13	Огурец помидор порционный	100г	2,4	4,7	11,2	92,20		9,6							
208	Суп с макаронными изделиями с мясом	250г	2,69	2,84	17,14	104,75	0,16	125	0,07	-	24,6	66,65	27	1,09	
436	Жаркое по-домашнему	250г	27,53	7,47	21,95	265	0,06	1,01	48	-	31,1	337	65,7	4,03	
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	
859	Компот из яблок	200г	0,2	0,2	22,3	110	0,04	8	-	-	12	2,4		0,8	
140	Фрукты свежие (апельсин)	150г	0.9	0.9	22.2	99.7		36.7			36.3			0.5	
			49.3	27.25	214.46	1444,10									