

№ 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 7	Завтрак													
93	Суп молочный вермишелевый	250г	5,75	5,21	18,74	181,50	0,24				101,6	137,9	24,14	0,51
3	Бутерброд с сыром	60г	16	1,0	70	179,30	0,20		0,001	-	250	144,4	50	2,0
959	Какао с молоком	250г	3,52	3,79	25,5	145,2	0,01	1,08			6,40	3,6		0,18
	Обед													
15	Помидор порционный сезонная нарезка	100г	0,69	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25			10,55	19,79	10,67	0,5
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250г	1,75	4,89	8,49	84,75	0,52	0,26			7	164	21	1,64
637	Мясо птицы	120г	21,10	13,6		206,25	0,04		20	-	39	143	20	1,8
296	Пюре картофельное	250г	5,44	15,64	35,44	296,94	0,08				9,2		57	
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	0,01				10	32,5	7	0,45
868	Компот фруктовый	250г	0,04	3,7	24,76	94,2	0,01				122	90	14	0,356
140	Фрукты свежие (груша)	200г.	5,07	6,08	21,65	99,7	36,7				26,3	0,5		
			65,5	49,47	228,5	1557								