

Б№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 8														
154	Сырники творожные со запеченные со сгущенным молоком	200г	26,19	14,75	32,94	345,26	0,35	-	-					
1	Бутерброд с маслом сливочным	60г	3,12	7,57	19,57	161,30	0,01	-	-	10,40				0,46
943	Кофейный напиток	250г	0,2	0,44	14,16	98	-	-	-	6				0,4
Обед														
13	Огурец свежий порционный сезонная нарезка	60.г	10.3			5.2	0.01	2.0		9.2				0.2
206	Суп гороховый	250г	8,9	8,0	16,25	104,76	0,16	125	0,07	15	87	81,5	2,15	
369	Рыба отварная	100г	14,1	5,9	3,5	144	0,775		-	39	211,5	48,3	0,79	
304	Каша рисовая с маслом	200г	8,73	14,61	75	466	0,12			140	3,93	115	1,6	
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	
868	Компот фруктовый	200г	0,04		28,74	94,2	-		-	6,4	3,6		0,18	
140	Фрукты свежие (яблоко)	150г.	0,2		24	99,7	0,01			10	6			
			45.84	43.35	215.51	1670,92								