

Б№ 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 8														
Завтрак														
154	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком	250г	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	100.г	10.3		0.7	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	120г	14,1	5,9	3,5	144	0,775		-	-	39	211,5	48,3	0,79
304	Каша рисовая с маслом	250г	8.73	14.61	75	466	0.12				140	3.93	115	1.6
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
868	Компот фруктовый	250г	0,04		28,74	94,2	-		-	-	6,4	3,6		0,18
140	Фрукты свежие (яблоко)	200г.	0,2		24	99,7	0,01				10	6		
			45.84	43.35	215.51	1670,92								