

№ 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 9														
Завтрак														
688	Макаронные изделия с маслом	200г	14	1.2	104.6	150	0,16	-	-	-	48	194	42	3.6
3	Бутерброд с сыром	60г	16	1	70	179,30	20			-	250	250	50	2,0
959	Какао с молоком	250г	3.52	3.72	25.5	145.2				-	122	90	14	056
Обед														
33	Помидоры свежие порционные	100г	0.59	3.75	2.83	47.46	0,02	9,50			35,15	40,97	20,50	1,33
197	Рассольник «Петербургский»	250г	2	5,11	16,93	121,75	0,1		20,35		24,95	63,3	26,4	0,94
294	Котлета из мяса птицы	100г	17.7	19.8	12	296.94			6,7	0,2	10	19,4	2,7	0,9
154	Каша гречневая с маслом	200г	26.5	6.8	143	686	0,16				17,3	278	90	5,26
ГОСТ	Хлеб ржаной	50г	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
ГОСТ	Сок фруктовый	200г	0,4		18.5	136,74	0,04	8	-	-	61	36	2,5	0,4
	Фрукты свежие (банан)	150г.	0,4		3	99.7								
			62.03	40.78	333.52	1948.85								