

День:

Первый

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг.)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
174	Каша рисовая молочная	200	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80				128,57	157,44	36,46	0,60
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00				125,78	90,00	14,00	0,13
209	Яйцо отварное (1шт)	40	11,90	10,10	0,60	141,40	0,05		156,00				48,40	167,00	10,44	2,18
1	Бутерброд	40														
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,03				0,39		6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,26	66,00			40,00		0,10		2,40	3,00		0,20
б/н	Хлеб ржаной	20	1,40	0,40	7,80	42,00	0,04				0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за прием пищи	500	24,80	32,11	82,98	729,80	0,22	2,26	270,80		0,85		321,25	485,94	80,80	4,68
ОБЕД																
71	Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94			0,06		10,20	18,00	8,40	0,30
88	Щи из свежей капусты (на курином бульоне)	200	4,96	4,25	13,80	113,29	0,06	12,89	10,50		1,92		40,60	64,85	30,60	0,87
294	Котлеты рубленые из птицы	90	15,69	15,08	14,65	257,40	0,17	0,81	30,26		61,56		53,79	72,00	19,98	3,26
309	Макароны отварные	150	5,60	8,15	26,51	201,45	0,06				0,97		6,06	37,17	21,12	1,12
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,80	0,02	0,73			0,50		32,47	23,40	17,45	0,68
б/н	Хлеб ржаной	40	2,80	0,80	15,60	84,00	0,08				0,72		18,40	84,80	20,00	2,48
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,03				0,39		6,90	26,10	9,90	
	ИТОГО за прием пищи	770	32,37	29,26	119,13	881,94	0,44	17,37	40,76		66,12		168,42	326,32	127,45	8,71
ИТОГО		1270	57,17	61,37	202,11	1611,74	0,66	19,63	311,56		66,97		489,67	812,26	208,25	13,39