

день:

Третий

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	10,76	16,00	47,80	378,50	0,25	1,14	65,20		188,80	315,30	85,70	2,50
382	Какао с молоком	200	6,56	1,30	26,00	125,11	0,05	1,30	24,40		135,20	124,50	26,50	2,00
3	Бутерброд	50												
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	5	0,04	3,62	0,13	33,00			20,00	0,05	1,20	1,50		0,10
15	сыр	15	3,48	4,43		54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	23,09	26,19	89,35	676,41	0,34	2,55	148,60	0,52	464,10	542,40	127,35	5,08
ОБЕД														
52	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	60	0,80	3,60	4,90	55,68	0,01	3,90	0,01	1,60	21,27	24,30	12,40	0,80
82	Борщ (на курином бульоне)	200	4,90	4,63	7,02	94,81	0,03	9,02	17,61	1,95	46,70	55,34	31,67	1,10
234	Котлета рыбная	90	11,63	7,38	14,13	120,00		0,57	8,39	4,38	64,67	154,64	37,35	1,32
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
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	35	2,45	0,70	13,65	73,50	0,07			0,63	16,10	74,20	17,50	2,17
б/н	Батон нарезной	35	2,60	0,98	17,99	100,10	0,03			0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	26,09	22,17	110,14	714,14	0,30	32,38	26,01	9,69	226,24	448,92	155,67	7,08
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:		1270	49,18	48,36	199,49	1390,55	0,64	34,93	174,61	10,21	690,34	991,32	283,02	12,16