

день:

Четвертый

№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
212	Омлет с вареной колбасой	200	13,94	24,83	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57		289,65	215,77	16,14	2,64		
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,20	36,80		1,60			15,30	4,40	2,40	0,30		
б/н	Хлеб ржаной	50	3,50	1,00	19,50	105,00	0,10			0,90	23,00	106,00	25,00	3,10		
429	Булочка «веснушка»	50	3,90	3,06	23,90	139,00	0,07		3,00	1,41	11,30	39,20	15,20	0,73		
	ИТОГО за прием пищи	500	21,44	28,91	55,24	570,45	0,28	1,86	327,57	2,31	339,25	365,37	58,74	6,77		
ОБЕД																
71	Свежий помидор порцион.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	7,80	79,80		8,40	15,60	12,00	0,54		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	200	5,69	2,56	14,03	111,55	0,10	6,87	10,50	1,17	24,56	79,71	34,72	1,11		
291	Плов из птицы	235	19,90	9,90	41,90	358,80	0,13	7,08	22,80	0,60	54,45	137,30	63,50	2,29		
348	Компот из яблок с изюм.	200	0,30	0,07	29,85	122,20	0,02	0,01		0,07	20,32	19,36	8,12	0,45		
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	35	2,60	0,98	17,99	100,10	0,03			0,45	8,05	30,45	11,55			
	ИТОГО за прием пищи	770	31,95	14,43	121,65	789,49	0,39	21,76	113,10	3,01	134,18	367,22	149,89	6,87		
	Соль йодированная	3														
ИТОГО:			1270	53,39	43,34	176,89	0,67	23,62	440,67	5,32	473,43	732,59	208,63	13,64		