

день:

Второй

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
401	Оладьи	200/50	17,50	17,30	108,00	659,00												
	с повидлом		0,20	0,10	32,50	125,00	0,01	0,25						155,00	261,50	63,22	2,26	
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,20	36,80		1,60						38,70	21,30	12,40	1,20	
б	Бутерброд	50												15,30	4,40	2,40	0,30	
б/н	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,02					0,26		4,60	17,40	6,60		
16	Колбаса полукопченая	30	4,50	12,00	0,09	126,90	0,06					1,80		7,80	60,60	7,50	0,66	
	ИТОГО за прием пищи	500	23,80	29,98	160,07	1004,90	0,09	2,80				2,06		221,40	365,20	92,12	4,42	
ОБЕД																		
45	Салат из белокочанной с морковью	60	0,78	1,90	3,90	36,24	0,01	10,30						14,90	16,90	9,05	2,80	
96	Рассольник «Ленинградский» (на курином бульоне)	200	5,15	4,36	9,64	102,75	0,08	6,97			10,50	1,91		24,52	71,03	32,24	0,95	
255	Печень по -строгоновски	90 (50/40)	13,09	15,10	2,59	198,90	0,02	0,83				2,35		19,63	138,70	19,82	2,75	
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,68	9,27	38,70	276,75	0,21					0,61		16,20	203,93	135,80	5,57	
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,70	88,20	0,01	100,00				0,70		21,30	3,40	3,40	0,55	
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	33,42	32,58	107,17	876,44	0,43	118,10			10,50	6,65		120,70	538,61	229,36	14,79	
	Соль йодированная	3																
ИТОГО:			1270	57,22	62,56	267,24	1881,34	0,52	120,90		10,50	8,71		342,10	903,81	321,48	19,21	