

день:

Пятый

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и повидлом | 175/50 | 9,69 | 7,58 | 84,30 | 448,30 | 0,05 | 14,20 | 32,90 | 1,80 | 70,90 | 153,40 | 37,50 | 1,30 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 0,20 | 0,10 | 32,50 | 125,00 | 0,01 | 0,25 | | | 38,70 | 21,30 | 12,40 | 1,20 |
| 6 | Бутерброд: | 75 | 6,56 | 1,30 | 26,00 | 125,11 | 0,05 | 1,30 | 24,40 | | 135,20 | 124,50 | 26,50 | 2,00 |
| б/н | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,40 | 25,85 | 143,00 | 0,50 | | | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 15,00 | 0,55 |
| 16 | Колбаса полукопченая | 25 | 3,75 | 10,00 | 0,08 | 105,75 | 0,05 | | | 1,50 | 6,50 | 50,50 | 6,25 | 0,55 |
| | ИТОГО за прием пищи | 500 | 23,95 | 20,38 | 168,73 | 947,16 | 0,66 | 15,75 | 57,30 | 3,95 | 262,80 | 393,20 | 97,65 | 5,60 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет | 60 | 0,85 | 6,00 | 0,43 | 75,06 | 0,03 | 5,70 | | 2,70 | 18,70 | 25,90 | 11,70 | 0,50 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/40 | 1,75 | 2,20 | 12,30 | 84,80 | 0,09 | 8,86 | | 1,02 | 23,76 | 57,78 | 23,74 | 8,98 |
| 243 | Сосиска отварная | 50 | 7,90 | 4,70 | 0,30 | 78,44 | 2,84 | 0,20 | 8,00 | 0,25 | 8,60 | 83,00 | 12,80 | 0,60 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 6,56 | 14,30 | 6,23 | 157,20 | 0,11 | | | 0,24 | 19,32 | 95,40 | 12,00 | 0,96 |
| б/н | Хлеб ржаной | 35 | 5,60 | 8,15 | 26,51 | 201,45 | 0,06 | | | 0,97 | 6,06 | 37,17 | 21,12 | 1,12 |
| б/н | Батон нарезной | 35 | 2,45 | 0,70 | 13,65 | 73,50 | 0,07 | | | 0,63 | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 2,60 | 0,98 | 17,99 | 100,10 | 0,03 | | | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |
| | ИТОГО за прием пищи | 770 | 28,38 | 37,30 | 98,11 | 858,75 | 3,24 | 114,76 | 8,00 | 6,96 | 121,89 | 407,30 | 113,81 | 14,88 |
| | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 1270 | 52,33 | 57,68 | 266,84 | 1805,91 | 3,90 | 130,51 | 65,30 | 10,91 | 384,69 | 800,50 | 211,46 | 20,48 |