

день:

Шестой

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом слив. и сахаром	250	6,90	12,70	49,30	340,90	0,11	1,10	62,20	0,20	151,90	177,50	42,30	0,90
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
б/н	Батон нарезной	35	2,60	0,98	17,99	100,10	0,03			0,45	8,05	30,45	11,55	
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
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>16,15</b>	<b>20,79</b>	<b>83,24</b>	<b>595,60</b>	<b>0,19</b>	<b>2,51</b>	<b>121,20</b>	<b>0,73</b>	<b>417,73</b>	<b>372,95</b>	<b>73,10</b>	<b>1,18</b>
<b>ОБЕД</b>														
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,63	0,10	5,10	23,94	0,03	2,60	0,63	0,20	14,39	26,70	18,20	0,60
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне)	200	6,70	1,90	18,80	119,10	0,19	0,64		14,24	33,90	61,10	23,70	1,70
315 д/с	Ленивые голубцы с мясом птицы	240	21,06	13,50	29,70	328,50	0,12	7,50	48,00	2,88	90,00	66,10	4,90	2,40
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	
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>770</b>	<b>34,09</b>	<b>17,26</b>	<b>117,25</b>	<b>777,94</b>	<b>0,46</b>	<b>11,47</b>	<b>48,63</b>	<b>18,90</b>	<b>194,91</b>	<b>281,95</b>	<b>93,30</b>	<b>7,55</b>
	Соль йодированная	3												
<b>ИТОГО:</b>		<b>1270</b>	<b>50,24</b>	<b>38,05</b>	<b>200,49</b>	<b>1373,54</b>	<b>0,65</b>	<b>13,98</b>	<b>169,83</b>	<b>19,63</b>	<b>612,64</b>	<b>654,90</b>	<b>166,40</b>	<b>8,73</b>