

день:

Восьмой

№ 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													
182	Каша пшеничная на молоке с маслом слив.	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19	5,00	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13	
209	Яйцо отварное 1шт	40	11,90	10,10	0,60	141,40	0,05	156,00		48,40	167,04	10,44	2,18	
3	Бутерброд:	60												
б/н	Батон нарезной	40	3,00	1,12	20,56	114,40	0,04		0,52	9,20	34,80	13,20		
15	Сыр	20	4,64	5,90		71,66	0,01	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	
	ИТОГО за прием пищи	500	30,01	24,10	75,38	649,04	0,33	233,00	3,52	363,48	522,84	89,64	5,09	
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
82	Борщ (на курином бульоне)	200	4,90	4,63	7,02	94,81	0,03	17,61	1,95	46,70	55,34	31,67	1,10	
278, 1 вариант	Тефтели (из мяса птицы)	90 (50/40)	15,69	15,08	14,65	257,40	0,17	30,26	61,56	53,79	72,00	19,98	3,26	
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,80	0,02		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	30,38	26,95	123,13	875,92	0,37	74,87	65,75	169,92	334,89	125,56	8,04	
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1270	60,39	51,05	198,51	1524,96	0,70	307,87	69,27	533,40	857,73	215,20	13,13	