

день:

Седьмой

№ 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																											
204	Макароны отварные с сыром	180/20	13,50	15,80	34,10	334,40	0,08	0,20	115,20	1,00	295,20	202,10	20,32	1,20													
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	14,70	50,50		2,56		0,01	14,80	4,70	2,30	0,40													
6	Бутерброд	80																									
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	30	4,50	12,00	0,09	126,90	0,06			1,80	7,80	60,60	7,50	0,66													
б/н	вафли	30	0,84	7,36	15,30	139,16	0,04		28,80	0,52	50,00	34,80	6,00	0,40													
	ИТОГО за прием пищи	510	22,71	36,58	90,04	793,96	0,68	2,76	144,00	3,98	379,30	345,70	51,12	3,21													
ОБЕД																											
48	Салат витаминный (1 вар.)	60	0,49	3,60	5,20	57,42	0,03	5,30		0,18	11,60	18,40	10,90	0,60													
106.1	Суп рыбный	200	12,80	0,60	9,20	105,50	0,08	5,90	0,02	0,44	48,60	32,40	177,70	0,60													
259	Жаркое по-домашнему (мясо свинина)	250	17,60	42,10	23,60	547,10	0,50	9,65		4,40	98,60	257,50	61,20	4,30													
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,15	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18													
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	780	36,10	48,13	93,52	981,22	0,72	22,65	0,02	6,10	189,35	417,35	282,45	7,85													
	Соль йодированная	3																									
ИТОГО:		1290	58,81	84,71	183,56	1775,18	1,40	25,41	144,02	10,08	568,65	763,05	333,57	11,06													