

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
18	Свежий огурец или помидор	1/60	0,11	0,2	4,6	23	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75		
434	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,15	3,75	23,9	163,5	0,15	5,9	0,068	0,9	82	87	30	0,8		
349	Рыба тушённая в томате с овощами	1/100	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0	0	35	0	0	0,8		
"Каравай"	Хлеб ржаной	1/40	2,92	0,83	18,13	92,8	0,027	0	0	0	5,026	22	6,97	0,7		
502	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	4,27	3,6	0	0,2	4,27	6,43	3,3	0,4		
	Итого:		19,6	11,98	64,97	470,94	4,57	31,7	0,089	1,45	300,00	450	75	4,25		

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ОБЕД																
1	Винегрет овощной	1/60	1,26	8,62	8,32	234,57	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66		
164	Суп с мак. изд. картофелем	1/220/20	10,2	22,3	55,6	444	0,13	1,5	0	0	36	0	0	1,6		
377	Голубцы ленивые	1/200	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0	0	34	0	0	1,5		
531	Компот из изюма	1/200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	10	0	0	0	0	0,6		
Каравай	Хлеб ржаной	1/28	2,25	0,33	23,9	102,6	0	4,4	0	0	16	8	6	0,8		
	Итого		31,5	32,2	134,05	949,5	0,34	31,57	0,34	6,94	201,26	382,05	117,18	5,02		
	Всего		54	55,2	229,8	1627,8	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2		