

4 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
106	Сыр порционный	1/20	4,64	5,9	0	72,8	0,04	0,07	0,03	0,03	53	50	4	0,15
273	Каша молочная пшонная	1/200/5	16,2	7,3	38,78	230	0,95	7,3	0	0,29	723	46,26	5,01	6
508	Какао с молоком	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
Каравай	Кисломолочная продукция	1/200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,06	7,4	0	0	106	127	12	0,1
Каравай	Хлеб пшеничный	1/64	3,18	0,77	27,82	102,23	0,08	0	0	0,81	16	52,7	11,2	0,73
	Итого:		33,39	24,28	100,73	587,5	0,3	15	0,175	2,5	275,00	412,5	62,5	3

4 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
72	Салат картофельный с зеленым горошком	1/60	0,96	3,15	7,6	61,73	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
42	Россольник "Ленинградский"	1/200/20	9,53	13,06	18,3	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
428	Капуста тушеная	1/150	3,93	4,85	16,9	197,56	0,03	47,55		0,2	60,98	46,64	24,95	0,95
386	Котлета мясная	1/80	12,2	13,39	6,56	201,14	0,06	0,13		0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
162	Хлеб ржаной	1/28	8,7	7,4	4,5	123,1	0	4,4	0	0	16	8	6	0,8
162	Компот из яблок с лимоном	1/200	8,7	7,4	4,5	123,1	0,01	2,7	0,01	0,11	9,3	5,49	4	0,34
	Итого:		26,95	27,65	117,25	824,25	0,42	21	0,42	3,5	385	577,5	4,2	
	Итого:		60,34	47,4	184,8	1350	0,72	36	0,595	6	660	990	150	7,2