

5 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														
386	Биточки мясные	1/80	8,31	6,08	9,2	141,4	0,06	3,1	0	0,34	33	133	12	0,88
201	Рагу овощное	1/150	3,58	9,89	29,97	239	0,13	6,9	0,17	1,5	158	154	28	0,37
506	Чай с молоком	1/200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,42	0,01	0	46,26	38,04	8,2	0,67
"Каравай"	Хлеб ржаной	40	2,92	0,83	18,13	92,8	0,027	0	0	0,273	5,026	22	6,97	0,7
	Фрукт свежий	1/120	0,48	0	13,56	55,2	0,17	13,41	0,09	2,05	30	110	10,5	0,3
			22,5	23	95,75	678,25	0,35	17,5	0,225	3	300,00	450	75	4,25

5 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														
30	Салат свежих помидор	1/60	1	10,16	4,6	113,92	0,05	20,47		2,07	12,74	23,66	18,2	0,82
162	Свекольник со сметаной	1/200/20	8,7	7,4	4,5	123,1	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
375	Плов из свинины	1/200	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,04	0	0	23	0	0	2,8
527	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,56		18,71	160,08	0,01	0,15	0,01	0,68	56,45	18,31	6,86	1,59
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	949,55	0,49	24,5	0,315	4,2	420	630	105	5,95
	Всего		54	55,2	229,8	1627,8	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2