

6 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														
297	Макаронные изделия отварные	1/150	6,62	6,35	25,4	193,3	0,04	0	0	0,8	22	26	19	0,3
192	Печень по-строгановски	1/50/30	11,42	9,61	4,7	225,76	0,15	11	0,18	0,8	159	234	26	1,4
502	Чай с сахаром	1/200	0,12	0	12,04	48,64	0,02	3,6	0	0,2	4,27	0,72	3,3	0,72
Каравай	Хлеб пшеничный	1/65	3,82	0,76	29,36	127	0,06	0	0	0,61	12	39,5	8,4	0,55
535	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,06	7,4	0	0	106	127	12	0,1

6 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														
51	Салат из свеклы	1/60	4,5	4,7	8,3	94	0,01	2,2	0,01	4,49	85,14	59,69	30,31	1,1
149	Суп картофельный с бобовыми	1/200/20	15,81	6,7	13,61	127,95	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
434	Картофельное пюре	1/150/5	14,26	8,08	19,17	213,94	0,18	15,65	0,04	2,22	30,57	113,21	35,94	1,38
162	Котлета рыбные лобительские	1/80	8,7	7,4	4,5	123,1	0,05	0,79	0,01	0,68	27,8	160,52	19,05	0,55
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	0,44	0	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