8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Свежий огурец	1/60	1,1	0,2	4,6	23	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
434	Картофельное пюре	1/150/10	3,15	7,27	24,95	192,55	0,15	5,9	0,068	0,9	82	87	30	0,3
342	Рыба припущенная в молоке	1/100	8,7	4,2	38,93	191,81	0,07	1,2	0,014	0,43	46	97,15	12,41	0,5
162	Компот из сухофруктов	1/200	8,7	7,4	4,5	123,1	0,01	0,15	0,01	0,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Каравай	Хлеб ржаной	1/40	2,92	0,47	27,19	92,8	0,03	0	0	0,237	5,026	22	6,97	0,7

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	1/60	1,26	10,08	7,76	126,8	0,01	2,2	0,01	4,49	85,14	59,69	30,31	1,1
148	Суп из овощей с фасолью	1/200/20	1,93	3,86	12,59	295,55	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
375	Плов из свинины	1/200/20	22,06	12,19	35,23	260,08	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
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 ржаной	1/28	2,25	0,33	23,9	165,14	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