

1 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	-	0,05	0,03	3,36	18,10	24	31,00	0,74
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	90/5	10,48	11,72	5,38	139,50	0,04	0,12	0,09	5,83	59,5	97,15	128,3	2,19
312	Гарнир пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,20	86,80	0,98
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Йогурт сливочный мдж 5%	1/115	3,48	2,4	16,2	100,32	0,01	0,03		0,6	124	15	95	0,1
	Фрукты свежие (Банан)	200	3	0,2	38,4	178	0,02	0,1		20	24	80	56	1,2
	Итого:		25,84	24,07	130,4	822,47	0,1	0,52	0,30	52,19	411,32	270,22	471,71	6,32

1 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	-	0,05	0,03	3,36	18,10	24	31,00	0,74
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,30	45,5	53,37	53,4	1,3
235	Биточек рыбный с соусом красным	90/50	13,75	11,07	14,04	210,80	0,05	0,14	5,18	1,89	14,40	35,45	183,17	0,72
312	Гарнир пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,20	86,80	0,98
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,27	14,91	71,19	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Йогурт сливочный мдж 5%	1/115	3,48	2,4	16,2	100,32	0,01	0,03		0,6	124	15	95	0,1
	Фрукты свежие (Банан)	200	3	0,2	38,4	178	0,02	0,1		20	24	80	56	1,2
	Итого:		31,61	27,11	161,27	1025,82	0,14	0,70	6,26	82,57	286,87	252,82	554,8	6,75