

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>25,84</b>	<b>24,07</b>	<b>130,4</b>	<b>822,47</b>	<b>0,1</b>	<b>0,52</b>	<b>0,30</b>	<b>52,19</b>	<b>411,32</b>	<b>270,22</b>	<b>471,71</b>	<b>6,32</b>

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
75	<b>Икра свекольная</b>	<b>60</b>	1,38	4,08	9,24	79,20	-	0,05	0,03	3,36	18,10	24	31,00	0,74
54	<b>Борщ ставропольский</b>	<b>250</b>	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	<b>Биточек рыбный с соусом красным</b>	<b>90/50</b>	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	<b>Гарнир пюре картофельное</b>	<b>150</b>	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,20	86,80	0,98
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	2,28	0,27	14,91	71,19	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
349	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	<b>Йогурт сливочный мдж 5%</b>	<b>1/115</b>	3,48	2,4	16,2	100,32	0,01	0,03		0,6	124	15	95	0,1
	<b>Фрукты свежие (Банан)</b>	<b>200</b>	3	0,2	38,4	178	0,02	0,1		20	24	80	56	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>31,61</b>	<b>27,11</b>	<b>161,27</b>	<b>1025,82</b>	<b>0,14</b>	<b>0,70</b>	<b>6,26</b>	<b>82,57</b>	<b>286,87</b>	<b>252,82</b>	<b>554,8</b>	<b>6,75</b>