

День 6 (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
71.МТ2011	Овощи свежие в нарезке	60,00	0,54	0,00	1,71	10,20	0,03	6,72	40,80	0,24	9,30	16,80	10,20	0,42
99.МТ2011	Суп овощной	200,00	3,44	3,92	10,44	86,80	0,16	4,66	0,00	1,94	23,42	69,58	28,80	1,62
278.МТ2011	Тефтели мясные (2 вариант), соус сметанный с томатом	110,00	8,96	16,11	10,31	223,00	0,19	0,92	30,00	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88
305.МТ2011	Рис припущенный	150,00	3,64	4,22	30,67	199,95	0,02	0,00	0,00	23,70	2,42	60,60	19,01	0,51
342.МТ2011	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60	0,10	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	770,00	20,09	24,96	99,93	734,32	0,53	14,10	70,80	28,61	74,66	285,49	93,03	4,94

