

День 3 (среда)

№ 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 рег.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227.МТ2011	Рыба припущенная	80,00	8,94	3,98	2,09	82,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50
312.МТ2011	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
377.МТ2011	Чай с лимоном	207,00	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Итого	477,00	14,34	13,86	50,88	403,60	0,06	7,11	92,85	1,13	76,97	212,86	63,58	2,35



День 3 (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети ческая 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													
29.МТ2011	Салат из свежих овощей с р/м	60,00	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	211,85	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40
101.МТ2011	Суп рисовый с картофелем	200,00	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,79	18,22	0,70
250.МТ2011	Бефстроганов	80,00	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
388.МТ2011	Компот из плодов сухих (шиповник)	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
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	740,00	21,18	21,01	80,90	607,49	1,11	114,54	223,85	25,75	77,84	213,40	79,88	5,54

