

День: День 5  
Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
227	Рыба припущенная (Из полуфабрикатов с маслом)	80	9,11	6,29	0,46	75,00	0,07	0,57	0,02	1,06	28,14	84,40	8,68	0,54			
304	Рис отварной	150	4,86	7,16	48,92	209,70	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70			
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18			
389	Сок	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
	ОБЕД																
48	Салат витаминный	60	0,83	6,11	5,27	47,64	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05			
83	Борщ с картофелем	200	2,03	5,02	13,45	93,60	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	66,80	29,83	1,38			
260	Гуляш	80	14,55	16,79	2,89	176,80	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,46	8,12	51,52	243,75	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08			
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1210	70,06	52,40	214,72	1452,57	1,20	221,21	0,02	19,75	330,68	1428,51	569,69	24,57			

День: День 6  
Сезон: летний

[illegible]