

10 день четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
311	Каша молочная жидкая на ц/молоке	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,09	1,09	0,03	-	-	-	119,25	179,06	26,96	0,74
337	Яйцо вареное	1шт(40гр)	5,1	4,6	0,3	62,8	-	-	0,1	-	-	-	22	76,8	4,8	1
15	Сыр порциями	10	2,3	2,9	-	36	0,011	0,07	-	-	-	-	100,0	190,4	5,5	0,07
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	-	-	241,97	168,5	33,64	0,54
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3
	ИТОГО :		23,1	21,3	92,34	659	0,26	18,69	0,17	-	-	-	512,3	664	88,4	6,1