

11 день

ПЯТНИЦА

№ 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
б/н	Овощи по сезону	100	0,96	0,16	3,6	18,5	0,05	15,04	-	-	15,44	34	16,94	0,7
134	Котлета рыбная	100	14,8	2,78	9,7	122,76	0,13	0,71	0,01	2,64	66,13	152,86	62,32	1,27
128	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	22,88	0,23	-	22,88	97,94	29,27	1,05
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	10	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,045
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	8	33,2	5,6	0,44	
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07	-	-	9,2	69,6	10,0	1,24	
14	Масло сливочное (порционное)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	-	-	0,04	-	2,4	2	-	0,02
	ИТОГО :		24,97	18,62	78,9	606,06	0,48	38,63	0,28	2,64	124,5	392,9	124,13	4,77