

2 день

№ 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	P	Mg	Fe
75	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	0,05	22,12	-	2,07	39,33	43,77	33,42	1,87
229	Рыба с томатом и овощами	75/40	12,43	6,87	6,41	137,21	0,12	6,42	0,01	1,76	42,16	162,69	56,22	1,06
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
б/н	Напиток из сока	200	0,33	-	22,66	91,98	-	2,04	-	-	4,5	7	2,04	0,87
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
	ИТОГО :		24,04	22,9	97,58	701,89	0,47	53,38	0,24	3,83	226,07	413,2	136,55	6,53