

3 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	Са	Р	Мg	Fe	
279	Тефтеля	100	7,2	6,38	6,38	113,25	0,12	0,88	-	-	-	20,55	157,5	19,12	1,73
302	Каша вязкая с маслом сливочным	150	3,9	5,3	24,8	169,6	0,16	-	0,02	-	-	8,9	145,58	75	2,5
б/н	Соус томатно-сметанный	30	0,54	2,87	2,65	39,34	0,02	2,09	0,01	-	-	10,24	10,77	4,88	0,17
б/н	Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	23,16	-	-	-	14	26	20	14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	-	22,97	103,65	0,01	-	-	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65
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
15	Сыр порциями	10	2,3	2,9	-	36	0,011	0,07	-	-	-	100,0	190,4	5,5	0,07
	ИТОГО :		21,8	19,4	94,21	597	0,51	26,2	0,03	-	-	185,34	650	148,7	19,68