

5 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	Mg	Fe		
340	Омлет	80	10,0	13,4	1,5	159,2	0,06	0,6	0,25	-	-	-	103,8	164,6	40,5	1,86
77	Рагу овощное	200	7,15	5,8	23,75	162,12	0,37	51,05	-	2,2	-	-	56,29	103,72	41,18	1,5
389	Сок	200	1	-	24,4	101,6	0,02	6,8	-	-	-	-	14,0	14,0	8	2,8
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 :		23,88	20,88	83,26	600,12	0,58	58,45	0,25	2,2	2,2	2,2	191,29	385,12	105,3	7,84