

7 день

понеделник

№ 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
451	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	0,1	0,12	-	2,64	28,95	165,16	32	-
139	Капуста тушеная	200	4	7,2	21,2	166	0,13	105,26	0,53	-	113,62	60	42,36	-
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	-	23,0	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
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15	-	-	21,12	-	-	-
	ИТОГО :		27,1	23,28	106,7	768	0,42	120,4	0,53	2,64	195,3	345,2	98,36	2,33