

8 день

Вторник

№ 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	
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
437	Гуляш с подливой	100(50/50)	15,4	6,4	3,7	134	0,08	3,21	-	2,64	-	11,56	177,63	21,82	2,38
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	Чай с молоком	200	2,8	2,5	14,67	108,85	0,03	1,3	0,02	-	-	120,45	94,3	14,0	0,15
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 :		28,92	23,29	80,47	674,25	0,45	19,55	0,08	2,64	175,95	556,31	143,36	7,43	