УТВЕРЖДАЮ

День 3 12.01.2022г ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
П\П\353	Сырники творожные \сметана\сгущенка	75\45	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,4	25.1
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5	6.5
Итого за Завтрак			17,9	30,3	70,1	626,9	0,19	7,1	0,3	3,4	72	134,5	36,7	4,2	31.6
Процентное содержание от суточного рациона						26,7									
Обед															
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	0,8	6,1	4,2	75,1	0,04	2,8		2,9	17,5	31	20,6	0,4	15
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	1,8	5,2	12,5	104,3	0,06	20		2,4	33,6	49,8	24,3	1,1	20
268	Котлеты биточки мясные	60	1,4	5,2	8,9	87,2	0,03			2,4	5	28,3	7,4	0,4	35
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.7	5.8	38.6	233.8	0.24			0.2	6,6	3,3	1,8	0,2	10
345	Компот из ягод смородины	200	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6	8
П/П	Хлеб пшеничный .	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6	5.4
Итого за Обед			18	24,8	126,7	805,5	0,57	29	2,6	9	122,2	361,1	146,4	6,3	93.4
Процентное содержание от суточного рациона						34,2									
Итого за день			35,9	55,1	196,8	1432,4	0,76	36	2,9	12,4	194,3	495,7	183,1	10,4	
Процентное содержание от суточного рациона						60,9									