УТВЕРЖДАЮ

День 4 13.01.2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная Геркулес	200	6,7	8,6	30,5	222,4	0,14			0,6	17,2	103	40	1,1	16.9
209	Яйцо отварное вкрутую	1\2	2,1	3,5	17,8	110		0,1			3,9			0,5	4
378	Чай с молоком	200	3,4	3,1	19,6	119,1	0,14	13,3			0,4				6
П/П	Хлеб пшеничный .	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1	2.7
Итого за Завтрак			14,9	22,8	82,8	586,1	0,35	13,5	0,1	1,3	33,4	165,3	56,5	2,6	30.6
Процентное содержание от суточного рациона						24,9									
Обед															
50	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	3,7	5,1	56,7	0,01	5,6		1,6	21,7	24,7	12,5	0,8	15
96	Рассольник ленинградский на бульоне	250	2,3	5,4	16,7	124,8	0,11	16,6		2,4	16,3	70,1	25	0,9	20
282	Оладьи из печени	60	13,7	9,9	6,3	150,2	0,23	24,4	11,1	2,5	13,5	238,9	14,7	5,2	35
309	Макароны отварные с маслом	150	16,8	4,8	35,8	251,4	0,66			0,4	65,9	166,3	64,2	5,1	11
345	Компот из смородины	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1	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			40,4	24,8	120,3	846,4	1,2	74,1	11,1	8	151,8	599,4	160,7	14,6	94.4
Процентное содержание от суточного рациона						36,0									
Итого за день			55,3	47,6	203,1	1432,5	1,55	87,6	11,2	9,3	185,3	764,6	217,2	17,3	
Процентное содержание от суточного рациона						60,9									

ОГРНИП 315250200015001972032 Индивидуальный предприниматель Чередникова Надежда Павловна