УТВЕРЖДАЮ

День 5 14.01.2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энерге-тическая	Витамины (мг) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
395	Вареники с картофелем с маслом	180\5	9,4	10	48,8	318,2			0,1	0,1	1,8	2,6			23.1
377	Чай с лимоном	200/10\7	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5	6.5
				0,4											
Итого за Завтрак			13,1	19,4	82,2	407,0	0,04	0,1	0,4	0,7	16,8	28,5	7,8	0,8	29.6
Процентное содержание от суточного рациона						23,2									
Обед															
71	Салат из моркови с чесноком	60	0,6	3,1	1,7	38,1	0,02	3,7		1,4	15,5	18,8	9	0,4	15
102	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/10	8,8	8,4	19,5	178	0,27	11,9		2,4	31,4	87	38,1	2,2	20
280	Фрикадельки мясные в томате	55\50	23	5		140	0,08	1,9		1,3	13	0,1	17,9	1,2	35
312	Картофельное пюре	150	3,8	4,2	39,9	209,6	0,04			0,3	5,1	80,8	26,5	0,5	12
349	Компот из сух-ов	220	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	12,3	19,4	6,3	0,5	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			43,1	21,8	121,3	761.8	0,62	17,5	0,1	6,5	104,5	305,5	139,9	7,4	95.4
Процентное содержание от суточного рациона						35,9									
Итого за день			56,2	41,2	203,5	1168.8	0,66	17,6	0,5	7,2	121,2	334	147,6	8,2	
Процентное содержание от суточного рациона						59,2									

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ Чередникова Наталья Павловна