УТВЕРЖДАЮ

День 6 17.01.2022г

№ 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															
182	Каша рисовая молочная с маслом	220	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,4	16.4
15	Сыр порционно	15	12,2	12,1	54,3	370,6	0,13	0,1	0,1	1,2	166,1	67,9	18,8	1,3	13
П\П	Хлеб пшеничный .	30	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5	2.7
209	Яйцо отварное	1\2	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6	5
377	Чай с лимоном	200\15\7	3,7	3,2	19,1	53.4	0,09	4,1	24,4	0,0	160	109,8	17,9	0,2	6.5
Итого за Завтрак			17,8	18,2	96,7	618,9	0,25	7,2	0,4	4,2	213,4	195,2	58,3	3,9	
Процентное содержание от суточного рациона						26,3									43.6
Обед															
П\П	Икра овощная \кабачковая	60	1	3,1	6,5	58,5	0,03	6,2		1,5	21,1	34,8	17,8	0,7	10
106	Суп рыбный с зеленью	250	5,6	5,8	20,4	145,6	0,13	16,8		1,4	24,4	87,2	31,1	1,2	17
227	Рыба припущенная с овощами	80	11,6	6	17,8	171,1	0,05	2,4	9	3,2	10,1	29,6	8,2	0,5	30
304	Рис отварной	150	3,3	4,9	22,9	146,5	0,15	25,8		0,2	14,5	76,1	29,9	1,2	11
345	Компот из клюквы	200	0,3	0,1	26,1	106,6	0,02				19,6	21,6	7,2	0,4	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			28,4	20,9	134,1	826,3	0,57	51,2	9,1	7,2	116,9	348,8	136,3	6,5	81.4
Процентное содержание от суточного рациона						35,2									
Итого за день			46,2	39,1	230,8	1445,2	0,82	58,4	9,4	11,4	330,3	544	194,6	10,4	
Процентное содержание от суточного рациона						61,5									

ОГРНИП 315250200015001972032 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ Чередникова Надежда Павловна