УТВЕРЖДАЮ

День 7 18.01.2022г ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				цена
			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															
210	Омлет натуральный\с зеленым горошком	50\30	0,5	0,1	1	117.8	0,01	3		0,1	13,8	14,4	8,4	0,4	23.1
377	Чай с лимоном	200\10\7	3,7	3,2	19,1	53.4	0,09	4,1	24,4		159,6	109,8	17,9	0,2	6.5
Итого за Завтрак			27,8	25,6	87,2	171.2	0,31	12	24,5	3,5	208,3	303,5	100,8	3,5	29.6
Процентное содержание от суточного рациона						26,8									
Обед															
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,9	3,1	5,5	53,9	0,04	4,3		1,6	16,5	33,6	20,6	0,5	15
147	Свекольник	250	1,8	5,2	12,5	104,3	0,06	20		2,4	33,6	49,8	24,3	1,1	25
279	Тефтели	60	1,4	5,2	8,9	87,2	0,03			2,4	5	28,3	7,4	0,4	30
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,9	40,1	245,6	0,3			0,6	14,7	206,9	138	4,6	12
345	Компот из ягод	200	0,1		31,4	123,2		0,6		0,2	12,1	10,5	4,1	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			19,6	20,4	138,7	728.2	0,62	24,9		8,2	108,9	428,6	236,5	9,3	95.4
Процентное содержание от суточного рациона						34,6									
Итого за день			47,4	46	225,8	899.4	0,93	36,9	24,5	11,7	317,2	732,1	337,3	12,8	
Процентное содержание от суточного рациона						61,4									

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ Чередникова Наталья Павловна ОГРНИП 315250200015001972032