УТВЕРЖДАЮ

День 9 20.01.2022г **ОВЗ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энерге-тическая	Витамины (мг) В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
П\П	Блинчики с ветчиной	60	1,6	5,1	8,3	87,8	0,02	25,5		2,3	42,5	31,2	14,5	0,6	24.6
607	Кисель жидкий ягодный	200	0,1		15	60,6		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5	7
Итого за Завтрак			24,7	13	80,4	555,4	0,4	57,1	0,3	4,3	97,2	235,3	97,1	5,1	31.6
Процентное содержание от суточного рациона						23,6									
Обед															
47	Салат из квашенной капусты	60	0,8	6,1	4,4	76,5	0,03	7,8		2,7	15,4	24,8	11,1	0,5	15
96	Рассольник ленинградский .с мясом	250	2,3	5,4	16,7	124,8	0,11	16,6		2,4	16,3	70,1	25	0,9	20
271	Колтеты домашние	70	18,7	25,9	21,1	395,3	0,13	68	21,8	3,1	98,2	251,2	53,6	3,6	35
171	Каша пшеничная	150	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	12,3	19,4	6,3	0,5	10
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
345	Компот из ягод	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4	8
Итого за Обед			28,8	38,5	102,5	876,6	0,48	92,3	21,8	9,3	169,3	464,9	138	8,1	93.4
Процентное содержание от суточного рациона						37,3									
Итого за день			53,5	51,5	182,8	1432,1	0,88	149,3	22,2	13,6	266,5	700,2	235,1	13,2	
Процентное содержание от суточного рациона						60,9									

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ Чередникова Наталья