

1 день (Первая
неделя)

| наименование блюда | выход (гр.) | пищевые вещества | | | Энд. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Свекла припущенная | 100 | 1,43 | 5,09 | 9,50 | 75,35 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| Борщ с картофелем со сметаной | 250/10 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,05 | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93 | 48,81 | 22,65 | 1,01 |
| Рыба припущенная | 100 | 14,52 | 13,47 | 5,61 | 205,32 | 0,11 | 2,50 | 0,51 | 4,20 | 34,50 | 209,76 | 37,84 | 0,93 |
| Картофельное пюре | 200 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,80 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 60 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Итого | | 27,775 | 37,14 | 90,755 | 792,12 | 0,37 | 20,24 | 0,78 | 8,36 | 171,92 | 493,27 | 143,14 | 8,64 |