**\_\_16.03.2021 г.\_**



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 71 | Овощи натуральные свежие/СОЛЕНЫЕ | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,05 | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 |
| 289 | Рагу из птицы | 175 | 12,81 | 10,65 | 15,20 | 208,00 | 0,09 | 11,70 | 21,00 | 0,00 | 28,59 | 36,00 | 1,83 | 11,70 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 7,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 2,40 | 0,36 | 2,83 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочнным | 30 | 1,77 | 5,61 | 11,16 | 102,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 3,15 | 0,26 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,01 | 0,00 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **17,07** | **16,48** | **62,81** | **483,50** | **0,17** | **28,90** | **21,00** | **0,64** | **80,79** | **65,55** | **11,71** | **14,78** |