|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **\_\_\_ 15.03. 2021г.\_\_\_**C:\Users\Компьютер\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\20210315_102413.jpg |  |  |  |  |  |  |
| **№ 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 |
| 260 | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 0,08 | 4,66 | 4,66 | 0,00 | 21,81 | 22,03 | 154,15 | 0,00 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,29 | 8,90 | 37,36 | 243,75 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,74 | 141,11 | 4,43 | 0,00 |
| 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 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 75,82 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 17,46 | 0,70 | 0,73 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **25,85** | **25,98** | **83,71** | **605,07** | **0,35** | **10,46** | **4,66** | **0,64** | **94,73** | **195,60** | **166,34** | **0,98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |