|  |
| --- |
| **\_\_19.03.2021 г.\_**C:\Users\Компьютер\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\20210319_111543.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 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 175 | 14,81 | 16,53 | 15,15 | 269,71 | 0,31 | 21,41 | 0,00 | 1,23 | 28,69 | 42,84 | 3,02 | 6,76 |
| 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 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 3,59 | 5,13 | 9,18 | 74,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 97,44 | 6,61 | 0,34 | 0,06 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,96 | 75,82 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 17,46 | 0,70 | 0,73 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **20,76** | **21,86** | **55,74** | **484,43** | **0,38** | **27,21** | **0,00** | **1,87** | **174,31** | **81,91** | **11,12** | **7,80** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |