|  |
| --- |
|  **\_\_17.03.2021 г. \_**C:\Users\Компьютер\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG-20210317-WA0006.jpeg |
| **№ 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 |
| 76 | Сельдь с луком | 50 | 10,89 | 3,50 | 0,91 | 78,59 | 0,03 | 70,00 | 2,50 | 0,00 | 21,20 | 10,30 | 0,41 | 70,00 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 36,97 | 27,75 | 1,01 | 18,25 |
| 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 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,40 | 0,40 | 13,90 | 63,50 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 96,00 |
| 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 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **21,30** | **14,03** | **65,68** | **465,24** | **1,29** | **92,75** | **35,65** | **0,99** | **187,31** | **68,66** | **35,02** | **184,56** |