

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ)	30	0,4	1,7	2,4	27,3	0,0	1,2	0,0	0,8	9,5	5,7	11,1	0,4	33		2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ( ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	12,0	16,5	39,6	355,3	0,0	1,5	0,2	3,8	19,0	37,7	151,9	1,4	311		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
Итого за прием пищи:	467	15,5	18,4	68,9	504,4	0,1	2,7	0,2	5,4	43,7	58,0	196,6	2,6			
Всего за день:		15,5	18,4	68,9	504,4	0,1	2,7	0,2	5,4	43,7	58,0	196,6	2,6			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	24,3	16,7	71,9	534,3	0,2	0,2	0,0	0,8	44,7	30,0	205,9	2,9	391	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	395	27,4	16,9	101,7	667,7	0,3	0,2	0,0	1,6	62,7	45,1	239,5	3,7			
Всего за день:		27,4	16,9	101,7	667,7	0,3	0,2	0,0	1,6	62,7	45,1	239,5	3,7			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,0	2,9	5,4	52,6	0,0	8,6	0,1	1,3	23,5	8,9	16,2	0,6	45	2011	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	16,1	5,2	33,8	246,2	0,5	0,0	0,0	6,7	66,0	57,8	149,5	4,7	270		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,7	7,4	139,7	0,0	0,0	0,0	1,7	7,4	13,9	78,6	1,4	272	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	512	27,8	17,2	70,4	547,2	0,6	8,6	0,1	10,6	110,1	89,6	279,1	8,3			
Всего за день:		27,8	17,2	70,4	547,2	0,6	8,6	0,1	10,6	110,1	89,6	279,1	8,3			