

3-ий день (среда)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (Г) | | | Энерг ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |
| Завтрак | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |  |
| Винегрет овощной | 100 | 0,517 | 8,47 | 1,2 | 92,8 | 0 | 10 | 0 | 0,1 | 22,9 | 41,8 | 13,9 | 1 | №60 сб рец. 1994 |
| Рыба тушенная с овощами | 100/50 | 12,50 | 8,60 | 14,50 | 187,40 | 0,056 | 0,72 | 0 | 0 | 92,36 | 0 | 0 | 0,698 | № 309 сб.рец 1994 |
| Картофельное пюре | 200 | 3,65 | 4,93 | 42,84 | 236,70 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 1,365 | 0 | 0 | 0,525 | № 315 сб рец 2004 |
| Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной | 30/30 | 5,4 | 1,57 | 19,52 | 96,80 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | Гост31805-212 |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,04 | 0,00 | 18,75 | 70,65 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 31,5 | 0 | 0 | 1,06 | №508сб.рец.2004 |
| Итого 3-ий день |  | 22,11 | 23,57 | 96,81 | 684,35 | 0,196 | 10,72 | 0 | 0,1 | 148,825 | 41,8 | 13,9 | 3,283 |  |