

4-ый день (четверг)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |
| Салат из свеклы с сыром | 100 | 0,54 | 4,07 | 3,87 | 81,20 | 0,012 | 3,5 | 0 | 0,14 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 | № 29 сбрец 1994 |
| Тефтели из мяса кур в соусе | 100/50 | 11,2 | 12,08 | 21,12 | 228,30 | 0,03 | 0,495 | 30 | 0 | 8,536 | 0 | 0 | 0,847 | №180сб.рец 2004 |
| Макароны отварные со сливочным маслом | 200 | 5,12 | 5,05 | 38,1 | 214,60 | 0,01 | 0 | 0,01 | 0,02 | 13,52 | 72,3 | 13,8 | 0,34 | №448 сб.рец 1985 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200/7 | 0,00 | 0,40 | 14,80 | 62,40 | 0 | 1,64 | 0 | 0 | 13,4 | 6,2 | 8,2 | 0,8 | №629сб рец 1994 |
| 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 |
| Итого 4-ий день |  | 22,26 | 23,17 | 97,41 | 683,30 | 0,13 | 5,64 | 30,01 | 0,16 | 38,956 | 83,7 | 26 | 2,167 |  |