

**6 – понедельник Неделя: вторая**

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0,07	-		5,83	88,1	35,58	2,05
173	Каша вязкая пшеничная	200	8,23	10,53	42,2	297,1	0,13	0,16	52,2	0,91	139,8	66,4	42,2	2,2
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,7	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,19	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
376	Чай с сахаром	200/15	1,0	-	20,2	84,8	0,02	0,02	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:</b>		<b>29,86</b>	<b>27,98</b>	<b>126,46</b>	<b>872,97</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>82,3</b>	<b>1,59</b>	<b>201,45</b>	<b>294,8</b>	<b>116,87</b>	<b>8,7</b>

**День: 7- вторник Неделя: вторая**

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Mg	Fe
71	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,012	0,04	-	1,47	17,0	26,0	4,2	0,15
98	Суп «Крестьянский»	250	1,48	4,92	6,09	76,3	0,04	0,03	-	9,88	35,9	33,6	14,18	0,58
289	Рагу овощное	200	2,52	14,52	14,98	210,0	0,08	0,08	40	10,42	38,4	74,6	32,2	1,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,02	-	0,73	32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:</b>		<b>8,36</b>	<b>20,08</b>	<b>78,02</b>	<b>538,82</b>	<b>0,198</b>	<b>0,22</b>	<b>40</b>	<b>22,5</b>	<b>135,28</b>	<b>204,94</b>	<b>82,94</b>	<b>3,44</b>

**День: 8- среда Неделя вторая**

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	С <sub>а</sub>	Р	Mg	Fe
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,0	0,08	0,06	-	9,2	42,0	65,8	29,8	1,4
202	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	42,56	208,4	0,08	0,03	-	-	14,9	50,0	11,5	1,14
279	Тефтели мясные	100	19,54	14,99	21,8	278,7	0,18	0,06	16,6	0,91	22,88	86,9	16,71	0,88
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62
389	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	0,02	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8:</b>		<b>33,61</b>	<b>21,42</b>	<b>122,37</b>	<b>805,02</b>	<b>0,41</b>	<b>0,22</b>	<b>16,6</b>	<b>10,11</b>	<b>105,28</b>	<b>264,0</b>	<b>80,91</b>	<b>7,17</b>