

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, микроэлементы (мг) | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|------------|--------------|-------------|------------|--|--|--|------------|
| | | Б | Ж | У | | С | А | К | Са | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета Рябушка (из птицы) | 80 | 5,0 | 7,0 | 15,0 | 148,0 | 1,0 | 0,0 | 18,0 | 7,0 | 0,0 | | | | 0,0 |
| Макароны отварные | 150 | 4,0 | 6,0 | 39,0 | 229,0 | 0,0 | 0,0 | 55,0 | 11,0 | 0,0 | | | | 1,0 |
| Огурец свежий к гарниру | 30 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4,0 | 3,0 | 0,0 | 42,0 | 7,0 | 0,0 | | | | 0,0 |
| Напиток из апельсинов | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 13,0 | 0,0 | 44,0 | 8,0 | 0,0 | | | | 0,0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 | | | | 0,0 |
| Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | | | | 0,0 |
| Итого | | 15,0 | 14,0 | 124,0 | 692,0 | 17,0 | 0,0 | 240,0 | 49,0 | 0,0 | | | | 1,0 |