

1. *Диски Краш* *Ультралайт Фреш* *Витамин 0.2.*

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | ВИТАМИНЫ, микроэлементы (мг) | | | | |
|--------------------------------------|------------------------|------------------------|-------------|--------------|----------------------------------|---------------------------------|------------|--------------|-------------|------------|
| | | Б | Ж | У | | С | А | К | Са | Fe |
| | | | | | | | | | | |
| 2 неделя | | | | | | | | | | |
| понедельник | | | | | | | | | | |
| Плов из говядины | 200 | 13,0 | 27,0 | 41,0 | 462,0 | 1,0 | 4,0 | 136,0 | 24,0 | 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 |
| Напиток из апельсинов | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 13,0 | 0,0 | 44,0 | 8,0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 56,0 | 12,0 | 0,0 |
| Батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 |
| Итого | | 19,0 | 28,0 | 111,0 | 777,0 | 17,0 | 4,0 | 303,0 | 55,0 | 1,0 |