

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Мг, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Мг, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

ПЯТНИЦА

Завтрак

1	Каша вязкая молочная манная с маслом	200/5	7,83	6,98	42,23	263,06	174	0,065	1,00	60	25,70	134,5	134,0	0,58
2	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1	0,06	0,11	60	15,9	141,0	83,4	0,64
3	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
4	Банан свежий	1/200	3,0	-	38,4	165,60	338	0,1	20,0	-	80,0	24,0	56,0	1,2
	Итого:	645	13,29	14,5	110,61	626,1		0,225	21,16	120	124	302	278	2,83

Обед

1	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,73	2,8	24,43	133,84	101	0,06	7,75	25	34,3	32,5	85,2	1,25
2	Котлета из говядины с соусом красным	100/50	15,4	12,1	26,9	278,1	268/824	0,12	35,3	30	53,3	45,5	53,4	1,3
3	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	303	0,19	-	20	38,3	29,8	131	2,93
4	Огурцы свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
7	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,31	0,37
	Итого за обед:	955	30,44	22,26	147,83	913,4		0,54	54,14	75	169,	166	390,	7,65
	Итого за день:	1600	43,73	36,76	258,44	1539,5		0,77	75,3	195	293,	468	668,	10,4

Итого по меню за 2 недели

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Мг, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Мг, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	266,96	266,1	1132,19	7995,47	3,82	250,15	810	1383,	2300,	4030	55,08							
Среднее значение	53,39	53,22	226,44	1599,09	0,76	50,03	162	276,6	460,1	806,	11,02							