

№ 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, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

1	Омлет натуральный с маслом	160/5	15,9	24,84	16,8	354,36	210	0,14	-	76	39,9	171	341	5,2
2	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8		0,05	5	-	10	10	31	0,35
3	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,23	12,43	59,39		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
4	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,70		0,045	-	-	3,8	5,8	17,4	0,80
5	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
	Итого за завтрак:	520	21,25	34,17	60,28	633,65		0,27	5,05	76,0	69,6	196	417	6,76

Обед

1	Суп - лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,87	113/114	0,1	8,25	30	30	32,5	35,5	1,0
2	Птица отварная с маслом	100/5	20,58	21,57	0,41	278,09	288	0,06	0,4	50	21,6	20,0	280	2,85
3	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,01	6,55	30,42	200,7	303	0,02	-	3	7,72	10,4	66,7	0,47
4	Помидоры натуральные свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,2	72,3	0,82
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	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
8	Яблоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
	Итого за обед:	1110	35,7	34,42	123,45	946,41		0,57	60,68	113,0	136	169	551	9,74
	Итого за день:	1430	56,15	68,59	164,13	1498,46		0,84	65,73	189,0	206	364	969	16,5