

№ 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	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>СРЕДА</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Олады со сметаной	200/50	17,22	24,36	68,60	562,52	401	0,38	1,96	52	85,1	327	366	2,9	
2	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41	
3	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>18,96</b>	<b>31,02</b>	<b>94,3</b>	<b>732,22</b>		<b>0,38</b>	<b>2,01</b>	<b>52,0</b>	<b>87,3</b>	<b>330</b>	<b>370</b>	<b>3,31</b>	
<b>Обед</b>															
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	11,5	96,77	88	0,03	17,6	-	17,4	10	38,1	0,6	
2	Птица, тушенная в соусе	100/50	21,81	24,59	5,3	329,75	290	0,06	1,8	50	23,9	47,8	207	1,7	
3	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,41	196,6	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>955</b>	<b>35,16</b>	<b>35,92</b>	<b>107,83</b>	<b>895,27</b>		<b>0,44</b>	<b>39,43</b>	<b>83,0</b>	<b>108</b>	<b>142</b>	<b>459</b>	<b>6,99</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1425</b>	<b>54,12</b>	<b>66,94</b>	<b>202,13</b>	<b>1627,49</b>		<b>0,82</b>	<b>41,44</b>	<b>135,0</b>	<b>194</b>	<b>472</b>	<b>829</b>	<b>10,3</b>	