

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

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

1	Пудинг из творога со сметаной	150/50	23,61	15,80	37,24	385,60	222	0,12	1,06	110	56,36	361	416,5	1,52
2	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	0,034	1,0	20	17,6	122	114	0,63
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>27,37</b>	<b>19</b>	<b>63,98</b>	<b>536,4</b>		<b>0,154</b>	<b>2,06</b>	<b>130</b>	<b>74,0</b>	<b>483</b>	<b>531</b>	<b>2,15</b>

Обед

1	Суп картофельный с рисом	250	2	2,73	20,93	116,3	101	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2	
2	Котлета рыбная с соусом красным основным	100/50	15,25	12,3	15,6	234,22	234/824	0,12	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3
3	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,14	2,5	7	23	15,3	173,7	3
4	Огурцы натуральные 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	20,75	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>955</b>	<b>27,81</b>	<b>21,96</b>	<b>125,61</b>	<b>811,43</b>		<b>0,49</b>	<b>56,64</b>	<b>62</b>	<b>154,21</b>	<b>151,2</b>	<b>432,07</b>	<b>6,47</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1355</b>	<b>55,18</b>	<b>40,96</b>	<b>189,59</b>	<b>1347,83</b>	<b>0</b>	<b>0,644</b>	<b>58,7</b>	<b>192</b>	<b>228,21</b>	<b>634,5</b>	<b>963,86</b>	<b>8,62</b>