

№ п/п	Наименование блюда	№ блюда	Исходные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В <sub>1</sub> , 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	

ПИТНИЕ

Завтрак

1	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200/5	5,94	6,90	43,51	260,00	174	0,065	1,00	60	25,70	134,5	134,08	0,58
2	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3	0,059	0,11	60	15,9	141	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	Яблоко свежее	150	0,6	-	14,7	61,20	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>12,41</b>	<b>15,23</b>	<b>88,16</b>	<b>539,35</b>		<b>0,184</b>	<b>33,16</b>	<b>120</b>	<b>61,8</b>	<b>310</b>	<b>243,6</b>	<b>2,83</b>

Обед

1	Суп картофельный с фасолью	250	5,08	5,35	23,85	163,87	102	0,31	6,25	-	37,5	47,5	48	2,25
2	Зразы рубленые из говядины с соусом	100/50	13,52	17,95	19,47	293,51	274/824	0,12	5,5	30	33	31,3	158	1,62
3	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309	0,19	-	32	18	12	87	1,57
2	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	<b>50</b>	0,05	5	-	10	10	31	0,35
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	23	1,52	0,30	7,68	39,31		0,033	-	-	7,15	5,34	17,04	0,33
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>953</b>	<b>31,36</b>	<b>29,86</b>	<b>136,04</b>	<b>938,34</b>		<b>0,87</b>	<b>24</b>	<b>62</b>	<b>138,2</b>	<b>150,4</b>	<b>409,25</b>	<b>9,44</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1558</b>	<b>43,77</b>	<b>45,09</b>	<b>224,2</b>	<b>1477,69</b>		<b>1,054</b>	<b>57,16</b>	<b>182</b>	<b>200</b>	<b>460,4</b>	<b>652,9</b>	<b>12,3</b>

Итого по меню за 3 недели

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
					В <sub>1</sub> , мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Итого за весь период	255,87	273,44	994,12	7461,07	3,80	271,23	823	992,4	2529,2	4046,3	54,12			
Среднее значение	51,17	54,69	198,82	1492,21	0,76	54,25	164,6	198,48	505,8	809,2	10,82			