

№ 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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>ВТОРНИК</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
	Запеканка из творога со сметаной	150/50	23,41	18,70	35,56	408,18	223	0,12	1,23	90	57,9	234	432	1,56					
	Чай с молоком	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,2	2,48	4,13	0,41					
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>23,51</b>	<b>18,7</b>	<b>50,56</b>	<b>468,58</b>		<b>0,12</b>	<b>1,28</b>	<b>90,0</b>	<b>60,1</b>	<b>237</b>	<b>436</b>	<b>1,97</b>					
<b>Обед</b>																			
	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					
	Птица отварная с маслом	100/5	15,7	21,57	0,41	258,57	288	0,06	0,4	50	21,6	20,0	280	2,85					
	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					
	Овурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6					
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8					
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4					
	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>910</b>	<b>29,63</b>	<b>33,52</b>	<b>103,64</b>	<b>834,79</b>		<b>0,43</b>	<b>20,9</b>	<b>83,0</b>	<b>109</b>	<b>122,5</b>	<b>498,5</b>	<b>8,32</b>					
	<b>Итого за день:</b>	<b>1310</b>	<b>53,14</b>	<b>52,22</b>	<b>154,2</b>	<b>1303,37</b>		<b>0,55</b>	<b>22,18</b>	<b>173,0</b>	<b>169</b>	<b>359</b>	<b>934</b>	<b>10,3</b>					