

№ 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			

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

1	Омлет натуральным с маслом	160/5	15,77	20,81	16,71	317,20	210	0,14	-	76	39,85	170,8	341,3	5,2
2	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	50	0,05	5	-	10	10	31	0,35
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		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	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	-	0,05	-	2,2	2,48	4,13	0,41
6	Яблоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
	Итого за завтрак:	720	25,96	33,38	94,01	780,29		0,33	37,05	76	87,55	228,3	439	7,96

Обед

1	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	57	0,05	35,30	30	53,37	45,50	53,4	
2	Котлета из говядины с соусом красным	100/50	15,4	12,1	26,9	278,1	268	0,12	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3
3	Гарнир макаронные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309	0,19	-	32	18	12	87	1,57
4	Помидоры свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,16	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	20,7	0,4
7	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	Итого за обед:	955	31,08	22,35	136,21	870,31		0,64	55,33	122	130,1	131,2	286	7,09
	Итого за день:	1675	57,04	55,73	230,22	1650,6		0,97	92,38	198	217,6	359,4	727	15,05