

№ 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			
СРЕДА																	
Завтрак																	
	Каша вязкая молоч. пшеница с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200,40	174	0,02	1,00	20	40,7	15,50	115,9	1,34			
	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1	0,06	0,11	60	15,9	141,0	83,4	0,64			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,17	130,9	45,58	0,22			
	Итого за завтрак:	445	11,61	15,48	75,87	489,24		0,114	2,13	80,0	69,8	287	245	2,2			
ОБЕД																	
	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	101	0,06	7,75	25	34,3	32,5	85,2	1,25			
	Зразы рубленые из говядины с соусом	100/50	13,52	17,95	19,47	293,51	274/824	0,12	5,5	30	33	31,4	158	1,62			
	Гарнир капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12	154,69	321	0,036	30,78	-	36	104,4	97,7	1,44			
	Отуры свежие натуральные	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			
	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,31	0,37			
	Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3		-	-	-	-	-	-	-			
	Итого за обед:	975	28,26	33,01	145,57	992,39		0,386	55,12	55	146,8	226,5	461,5	6,48			
	Итого за день:	1420	39,87	48,49	221,44	1481,63		0,5	57,25	135	216,6	513,5	706,5	8,68			