

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В, 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			
ЧЕТВЕРГ																	
Завтрак																	
1	Плов из пшеницы	100/180	27,3	31,55	44,6	571,55	291	1,80	3,35	60	38,75	40,44	311,7	3,11			
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,75	-	-	17,5	13,0	41,5	0,8			
3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,70		0,024	-	-	3,8	5,8	17,4	0,80			
4	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41			
	Итого за завтрак:	535	31,33	32,12	82,86	745,84		2,55	3,40	60	58,5	55,92	357	4,32			
1	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,6	4,93	11,5	96,77	88	0,042	17,6	-	17,4	10	38,1	0,6			
2	Котлета рыбная с соусом красным основным	100/50	15,25	12,3	15,6	234,22	234/824	0,91	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	0,11	21,3	30	28,2	44,6	86,8	0,98			
4	Помидоры натуральные свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	1,17	17,78	30	23,5	37,16	72,3	0,82			
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,1	-	-	17,5	13,0	41,5	0,8			
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,05	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4			
7	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,11	2,25	-	9	17,0	12	2,2			
	Итого:	955	27,32	24,1	109	762,3		2,49	94,23	90	158	173,8	325	7,1			
	Всего:	1490	58,65	56,22	191,86	1508,14		5,04	97,63	150,0	216,5	229,7	682	11,42			