

№ 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ПЯТНИЦА

Завтрак

1	Оладьи со сметаной	200/50	17,22	24,36	68,60	562,52	401	0,38	1,96	52	85,1	327	365,7	2,9
2	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	0,034	1,0	20	17,6	122,1	85,0	0,63
3	Яблоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
4	Итого за завтрак:	650	21,78	27,56	114,94	794,92		0,474	34,96	72,0	120,7	481,5	472,7	4,73

Обед

1	Суп картофельный с пшеном	250	2,2	2,83	20,58	116,6	101	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2	1,25
2	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томат.	100/50	13,06	20,75	17,78	310,11	278/331	0,08	4,2	5	29,86	29,35	150,2	1,35
3	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,76	5,8	45,9	258,84	303	0,12	-	20	36,31	20,63	101,5	0,76
4	Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
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	20,75	0,4
7	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,31	0,37
	Итого за обед:	955	27,84	30,19	151,06	987,3		0,43	23,04	50	144,0	140,6	457,4	5,53
	Всего за день:	1605	49,62	57,75	266	1782,22		0,904	58	122	264,7	622,1	930,1	10,26

Итого по меню за 1 неделю

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
Итого за весь период	258,32	270,41	1063,72	7725,96	7,96	327,44	778	1084,4	2083,	3979,6	55,71					
Среднее значение	51,66	54,08	212,74	1545,19	1,59	65,49	155,6	216,89	416,7	795,93	11,14					