

№ 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, мг	Мг, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
СРЕДА																	
Завтрак																	
1	Биточек из минтая с маслом	100/5	14,74	15,18	11,64	242,14	234	0,12	5,83	40	119,2	59,5	128,3	2,19			
2	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,76	5,8	45,9	258,84	303	0,12	-	20	36,3	20,6	101,52	0,76			
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	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,7	0,4			
5	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41			
	Итого за завтрак:	540	24,53	21,55	95,8	675,27		0,36	5,88	60	184	102	296	4,56			
Обед																	
1	Щи из свежей капусты с каптофелем	250	1,6	4,93	11,5	96,77	88	0,03	17,6	-	17,4	10	38,1				
2	Зразы рубленые из говядины с соусом красным основным	100/50	13,52	17,95	19,47	293,51	274/824	0,12	5,5	30	33	31,4	158	1,62			
3	Икра свекольная	180	4,14	12,24	27,72	237,6	75	0,036	12,1	-	86	65,2	83,5	2,66			
4	Огурцы 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	20,8	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	25,59	35,87	117,11	893,63		0,436	47,45	30	186	166	396	8,88			
	Итого за день:	1495	50,12	57,42	212,91	1568,9		0,796	53,33	90,0	369	268	692	13,4			