

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЧЕТВЕРГ															
Завтрак															
1	Запеканка из творога со сметаной	150/50	23,41	18,70	35,56	408,18	223	0,12	1,23	90	57,92	234,1	431,5	1,56	
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02		13,17	130,8	45,58	0,22	
	Итого за завтрак:	400	26,99	21,38	63,9	559,98		0,154	2,25	90,0	71,09	364,9	477,1	1,78	
Обед															
1	Суп картофельный	250	2,35	2,8	24,43	132,32	97	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2	1,25	
2	Плов из пшеницы	100/180	29,81	54,27	50,22	808,55	291	0,18	3,35	60	38,75	40,44	311,7	3,11	
3	Помидоры свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,16	72,33	0,82	
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13,0	41,5	0,8	
5	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,75	0,4	
6	Компот из с/фруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9,0	17,0	12	2,2	
	Итого за обед:	905	38,89	57,82	134,27	1213,02		0,52	24,02	115,0	122,3	131,7	514,5	8,25	
	Итого за день:	1305	65,88	79,2	198,17	1773,00		0,674	26,27	205,0	193,4	496,7	991,6	10,03	