

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры	Углеводы		В1, мкг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мкг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Суп молочный с пшеничной крупой	150	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	94	2011	
Хлеб пшеничный	30	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5			
Чай с сахаром	150\7	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	394	2011	
Итого за приём пищи:	337	8,87	10,62	63,4	388,9	0	4,13	2	2,3	66,2	44,2	154,6	1,78			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4			
Обед																
Борщ картофельный со сметаной	150\10	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,17	20,32	0,34	77	2011	
Тефтели из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	286	2011	
Каша пшенная	100	5,3	4,6	29,3	189	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	314	2011	
Икра кабачковая	50	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	50	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32											
кисель из сока	150	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011	
Итого за приём пищи:	420	23,12	18,92	97,92	667	0,41	28,54	0,2	1,9	67,7	121,4	204,72	4,48			
Полдник																
печенье	2\35	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Напиток кофейный с молоком	150	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	395	2011	
Итого за приём пищи:	220	4	0,6	25,4	122,4	0,2	0	0	1,4	11,4	10,8	52,2	2,4			
Итого за день:	1077	36,39	30,54	196,52	1225,3	0,61	42,67	2,2	5,6	145	208,4	433,52	13,1			