

Вторник 1 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Запеканка из творога с молоком сгущ.	85,5	17,2	11,8	16,81	242,25	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	0,69	1,7	237	2011	
Чай с лимоном	150(7)7	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011	
Итого за приём пищи:	254	21,52	17,32	62,05	489,45	0	1,3	0,1	5,3	50,1	19,2	78,69	2,3			
Сок пром.производства	100	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Обед																
Суп картофельный с горохом	150	1,68	0,07	16,44	133,41	0,01	3,4	0	0	18,1	35,5	36,6	1,01	81	2011	
Биточки из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011	
Каша перловая рассыпчатая	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	165	2011	
компот из свежих яблок	150	0,012	0,12	17,91	73,2	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	372	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											
Итого за приём пищи:	490	27,812	19,79	88,08	705,51	0,17	9,43	0,2	0,8	75,9	89,1	219,3	5,39			
Полдник																
Вафли	2\35	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69			
молоко кипяченое	150	4,58	0	230,7	85	0,158	2,05	0	0	0	16	0,063	0,24	400	2011	
Итого за приём пищи:	220	7,3	1,7	249,0	282,4	0,2	2,1	2,3	0,8	14,5	27,0	37,1	0,9			
Итого за день:	1064	58,6	39,1	411,8	1538,6	0,5	12,8	2,6	7,6	146,2	140,7	361,2	9,8			