

Среда 1 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки,г	Жиры	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг			
омлет натуральный	75	5,75	10,29	1,15	120	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	215	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	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011	
Итого за приём пищи:	346	9,39	15	46,54	359,1	0	0,02	0	0,7	51	28,2	173,5	3,09			
сок	100	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
				Обед												
суп лапша домашняя	150	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	86	2011	
птица отварная	50	10,55	6,8	0	103,13	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	300	2011	
Пюре картофельное	100	3,62	4,16	17,72	118,95	0,08	3,9	0,24	2,35	34,4	26,2	195	2,37	321	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	73	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											
Компот из смеси с/ф	150	0,39	0,02	24,99	101,7	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011	
Итого за приём пищи:	570	23,26	19,92	94,23	649,06	0,48	19,1	0,54	7,05	110	198,8	406,6	7,35			
				Полдник												
пряник пром.произв-ва	50	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
чай сахаром и лимоном	150\7\7	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011	
Итого за приём пищи:	214	2,12	0,32	22,9	102,2	0,1	2,83	0	0,71	7,9	18,2	30,1	1,52			
Всего за день:	1130	34,77	35,24	163,67	1171,56	0,58	21,95	0,54	8,46	169	245,2	610,2	12			