

Вторник 1 неделя

День 2

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
Запеканка из творога	75	17,2	11,8	16,81	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	0,69	1,7	237	2011
Чай с лимоном	180/7	4,32	5,52	45,24	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011
Итого за приём пищи:	75	21,52	17,32	62,05	0	1,3	0,1	5,3	50,1	19,2	78,7	2,3		
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,05	2,925	5,085	0,03	11,085	0	0	0	26	0	0,48	67	2011
Биточки из говядины	70	7,78	5,78	7,85	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011
Каша перловая рассыпчатая	130	12,9	13,5	11,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	165	2011
Соус красный	30	0,61	0,05	5,8	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	41	2011
компот из свежих яблок	180	0,012	0,12	17,91	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	372	2011
хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	650	25,512	22,455	67,765	0,19	20,115	0,2	0,8	62,8	94,8	192	4,96		
Полдник														
Печенье пром.произ-ва	30	2,7	1,65	18,3	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	397	2011
Итого за приём пищи:	215	5,4	9,1	37,2	0,1	80,8	0,1	1,3	44,2	205	149	2,7		
Итого за день:	940	52,432	48,875	167,015	0,29	102,22	0,4	7,4	157,1	318	419	9,96		