

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Завтрак				Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг					
Каша молочная с крупной кукурузной	180	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	94	2011			
кофейный напиток с молоком	180	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	395	2011			
хлеб пшеничный	30	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8					
Итого за приём пищи:	390	19,26	18,08	60,12	484	0,16	1,6	0	1,3	34,8	26,3	136	3,3					
Обед																		
борщ с капустой и картофелем	180	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	57	2011			
Жаркое по домашнему с мясом курицы	75/110	4,51	2,84	6,27	68,33	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	298	2011			
хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8					
компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2					
Итого за приём пищи:	420	9,2	3	58,75	302,2	0,28	8,53	0,2	1,1	59,24	64,5	152	3,5					
Полдник																		
Выпечка пром. производства	25	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69					
Чай с сахаром	180	0,17	0,01	8,39	33,6	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011			
Итого за приём пищи:	205	2,89	1,66	26,69	231	0,09	0,02	2,31	0,79	15,4	19	38,6	0,88					
Всего за день:	1015	31,35	22,74	145,56	1017,2	0,53	10,15	2,51	3,19	109,4	110	326	7,68					