

Вторник 1 недели

День 2

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
Запеканка из творога	60	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	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011
Итого за приём пищи:	210	21,52	17,32	62,05	489,45	0	1,3	0,1	5,3	50,1	19,2	78,7	2,3		
Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,925	5,085	50,85	0,03	11,085	0	0	0	26	0	0,48	67	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	110	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	165	2011
Соус красный	30	0,61	0,05	5,8	26,15	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	41	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	50	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	540	25,512	22,455	67,765	578,78	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	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	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	270,1	0,1	80,8	0,1	1,3	44,2	205	149	2,7		
Итого за день:	965	52,432	48,875	167,015	1338,33	0,29	102,22	0,4	7,4	157,1	318	419	9,96		