

Среда 1 неделя

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	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
омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	120	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	215	2011
икра кабачковая	40	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44		
хлеб пшеничный	20	18,1	25,9	35,27	447	0,27	332,01	140	0	143,3	463	304	5,43	376	2011
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:	340	25,52	40,51	52,13	675,28	0,29	334,83	140	0,4	177,2	537	430	8,46		
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	110	3,06	3,52	14,99	100,65	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321	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		
кисель из сока	150	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Итого за приём пищи:	510	45,92	55,52	107,86	1114,94	0,75	351,13	140,54	7,45	276,9	681	803	15,37		
Полдник															
пряник пром. произв-ва	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
какао с молоком	150	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	395	2011
Итого за приём пищи:	180	69,85	66,6	186,89	1629,92	1,35	364,63	141,08	15,2	384,6	785	1203	23,84		
Всего за день:	1030	141,29	162,63	346,88	3420,14	2,39	1050,6	421,62	23,05	838,7	2003	2436	47,67		