

## Среда 1 недели

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг
		Белки, г													
омлет натуральный	75	5,75	10,29	1,15	120	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	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		
хлеб пшеничный	30	18,1	25,9	35,27	447	0,27	332,01	140	0	143,3	463	304	5,43	2011	
чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>340</b>	<b>25,52</b>	<b>40,51</b>	<b>52,13</b>	<b>675,28</b>	<b>0,29</b>	<b>334,83</b>	<b>140</b>	<b>0,4</b>	<b>177,2</b>	<b>537</b>	<b>430</b>	<b>8,46</b>		
<b>Обед</b>															
суп лапша домашняя	180	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	86	
птица отварная	70	10,55	6,8	0	103,13	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	300	
пюре картофельное	130	3,06	3,52	14,99	100,65	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	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		
кисель из сока	180	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>620</b>	<b>45,92</b>	<b>55,52</b>	<b>107,86</b>	<b>1114,94</b>	<b>0,75</b>	<b>351,13</b>	<b>140,54</b>	<b>7,45</b>	<b>276,9</b>	<b>681</b>	<b>803</b>	<b>15,37</b>		
<b>Полдник</b>															
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	180	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	395	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>210</b>	<b>69,85</b>	<b>66,6</b>	<b>186,89</b>	<b>1629,92</b>	<b>1,35</b>	<b>364,63</b>	<b>141,08</b>	<b>15,2</b>	<b>384,6</b>	<b>785</b>	<b>1203</b>	<b>23,84</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1170</b>	<b>141,29</b>	<b>162,63</b>	<b>346,88</b>	<b>3420,14</b>	<b>2,39</b>	<b>1050,6</b>	<b>421,62</b>	<b>23,05</b>	<b>838,7</b>	<b>2003</b>	<b>2436</b>	<b>47,67</b>		