

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак														№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества								
		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 крупой манной	180	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	94	2011	
хлеб пшеничный	30	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8			
Чай с лимоном	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011	
Итого за приём пищи:	390	15,52	17,12	118,24	690,8	0,1	1,3	0	4,1	68,2	83,8	222	1,9			
Обед																
суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	81	2011	
плов из мяса птицы	75/110	18,76	19,17	17,87	320,2	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	265	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 свежих яблок	180	0,012	0,12	17,91	73,2	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	372	2011	
Итого за приём пищи:	420	23,332	19,43	68,8	598,98	0,15	7,33	0,24	2,35	67,04	82	269	4,46			
Полдник																
Вафля 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	466	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	
Итого за приём пищи:	210	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	1,2			
Всего за день:	1020	42,012	36,63	206,36	1384,18	0,31	8,63	0,24	6,45	148,4	175	526	180,6			