

Неделя: первая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
247	Рыба (филе минтая) тушенная с овощами	60	5,94	3,42	0,04	61	18,6	0,4	0,05	0,04	1,13
321	Картофельное пюре	120	2,67	3,66	17,89	117	32,17	0,95	0,1	0,09	9,31
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	
	Итого:	350	10,17	7,27	27,31	252	63,37	1,92	0,182	0,148	10,46
399	Сок фруктовый	200	0,1	-	0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	61	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
204	макароны отварные	130	5,3	3,8	32,4	188	12,82	0,74	0,06	0,02	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	0,51	84,75	23,86	0,936	0,002	0,005	0,3
308	Фрикадельки из птицы	60	13,86	15,91	3,11	210,9	51,56	1,19	0,04	0,14	0,31
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
71	Овощи свежие	30	0,33	0,05	0,75	7	4,2	0,27	0,018	0,01	5,25
	Итого:	760	23,73	23,395	60,57	711,65	137,55	7,326	0,23	0,257	11,09
	ПОЛДНИК										
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0	0,07	0,07	5,53
	Итого:	205	4,83	5,93	38,19	226	105,2	0,87	0,12	0,1	5,63
	Всего:	1315	38,73	36,595	126,07	1189,65	306,12	10,116	0,532	0,505	27,18