1 день

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				Тех. карта
			белки		жиры		углеводы				B1		B2				Ca		Fe		
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак																					
ша манная на оке	120-200	200-250	4.56	6.07	5.91	6.68	21.78	29.02	159.0	200,0	0.13	0.17	0.04	0.05	-	-	24.4	33.3	1.45	1.93	№32
й с лимоном	150-180	180-200	0.06	0.08	0.03	0.04	19.6	26.13	78.9	105.2	-	-	-	-	1.37	1.82	8.07	10.76	0.11	0.14	№17
б с маслом вочным	40/7	60/10	1.22	2.45	3.77	7.55	7.31	14.62	68.0	136.0	0.02	0.05	0.02	0.04	-	-	4.65	9.3	0.3	0.62	№26
го за завтрак			14,31	8,6	9,71	14,27	48,69	69,77	305,,9	441,2	0,15	0,22	0,06	0,09	1,37	1,82	37,12	53,36	1,86	2,69	
завтрак Фрукты	40-80	80-100	4.33	5.78	7.68	10.25	3.6	4.8	101.2	135.0	0.03	0.05	0.17	0.23	1.05	1.4	37.27	49.7	1.3	1.74	№21
Обед																					
ат из капусты с тительным лом	30-45	60	1.48	1.58	2.76	2.86	4.57	6,33	43.09	53.84	0,27	0.38	0.35	0.45	32.5	43.56	15.7	16.7	0,51	0,61	№12
крестьянский мясном бульоне метаной	150-200	250	1,38	2,31	4,64	7,73	9,52	15,42	84,35	140,58	0.03	0.023	0.02	0.02	11,00	18,4	29,9	43,3	0,47	0.79	№42
леты рыбные	50-65	70-75	7.64	10.11	10.93	14.27	6.23	8.51	154.0	203.0	0.04	0.05	0.08	0.10	0.24	0.32	52.70	70.70	0.7	1.03	№39
чка с томатной ливой	100-150	150-180	8.05	9.2	4.62	5.28	36.23	41.4	218.5	249.7	0.22	0.25	0.1	0.12	-	-	14.27	16.31	4.37	4.99	№5
мпот из фруктов	150-180	180-200	0.06	0.08	0.01	0.01	20.82	27.76	84.75	113.0	-	-	-	-	0.03	0.4	23.86	31.81	0.93	1.24	№15
б пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	0,03	0,045	0,02	0,03	-	-	6	9	0,51	0,76	№27
б ржаной	20-30	60	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64.0	128.0	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21.0	1.17	3.34	№27
Итого за обед			26,67	35,37	31,34	41,61	109,19	151,35	818,59	1126,12	0,68	0,918	0,76	0,97	44,82	64,08	190,2	258,52	9,96	14,5	
Полдник																					
фруктовый	150-180	180-200	0,7	0,78	-	-	10,15	10,76	65,09	89,07	0.02	0.07	0.03	0.06	3,98	5,09	23,86	31,81	0.93	1,24	№18
енье	12	20	4,61	4,89	2,74	3,09	14,59	14,87	109,87	120,8	0,04	0,04	0,08	0,1	0,02	0,02	25,4	25,89	0,45	0,58	№45
того за полдник:			5,31	5,67	2,74	3,09	24,74	25,63	174,96	209,87	0,06	0,11	0,11	0,07	4,0	5,11	49,26	57,7	1,38	1,82	
итого за день:			46,29	49,64	43,79	58,97	182,19	246,75	1299,45	1777,12	1,16	918,33	76,17	0,37	5,37	693	110,25	369,62	13,2	19,01	