№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Первая неделя (понедельник)													
	Второй завтрак													
215	*Омлет на пару*	75	16.05	11.29	1.56	140.00	0.04	0.14	173.74	0.38	61.58	135.81	10.36	1.49
379	*Напиток кофейный на молоке*	200	6.40	2.80	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.40	9.66	46.76	0.02			0.26	4.60	17.40	0.60	0.22
ИТОГО:						**341.96**								
	Первая неделя (вторник)													
	Второй завтрак													
223	*Запеканка творожная*	75	17.47	8.10	15.07	166.80	0.04	0.15	45.00	0.60	97.50	141.00	16.50	0.67
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	20.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
377	*Чай с лимоном*	200/15/7	0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13
ИТОГО:						**300.36**								
	Первая неделя (среда)													
	Второй завтрак													
295	*Котлета, рубленная из птицы*	40	11.67	5.49	5.40	94.88	0.03	0.08	8	0.15	17.6	38.40	10.4	0.88
321	*Тушёная капуста*	100	3.02	8.11	22.14	172.16	0.04	21.6		1.1	75.8	59.5	28.6	2.3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.40	9.66	46.76	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
379	*Напиток кофейный на молоке*	200	6.4	2.8	29.2	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ИТОГО:						**469.00**								
	Первая неделя (четверг)													
	Второй завтрак													
12	*Пюре картофельное*	100	2.08	2.33	12.75	73.15	0.77	2.50	22.10	0.10	25.50	51.30	17.80	0.57
34	*Котлеты или биточки рыбные*	40/19	14.89	2.65	5.52	76.91	0.03	0.24	7.15	0.36	31.77	100.66	15.41	0.43
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.40	9.66	46.76	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
76	*Чай с сахаром*	200/15	0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
ТОГО:						**236.82**								
	Первая неделя (пятница)													
	Второй завтрак													
3	*Каша молочная из гречневой крупы*	200/10	8.4	8.58	29.20	202.00	0.16			1.80	24.00	144.00	98.00	3.20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
9	*Напиток кофейный на молоке*	200	6.4	2.8	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ОГО:						**449.16**								