

N рецепту	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1В1	В2В2	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 2 Завтрак										
26	Каша пшениная молочная жидкая	150	6,730	6,640	26,000	193,200	0,170	0,160	1,300	90,000	1,080
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
33	Сыр порционный	8	2,320	2,920	0,000	36,400	0,003	0,036	0,070	90,000	0,090
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
	итого за завтрак	343,00	10,670	13,360	45,720	329,450	0,196	0,207	4,370	185,350	1,500
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2-й завтрак	85	0,400	0,400	9,280	44,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
2	Свекольник	180	1,820	2,770	11,290	81,000	0,070	0,050	6,600	27,100	1,100
9	Котлеты из говядины	60	9,270	6,930	9,420	116,700	0,060	0,110	0,090	27,300	0,900
19	Калюшвары	120	3,040	3,380	10,680	85,520	0,048	0,032	20,400	72,800	1,200
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
46	Компот из сухофруктов	160	0,580	0,120	16,520	60,500	0,010	0,060	0,500	56,900	1,000
	итого за обед	576	18,670	13,830	69,570	453,360	0,273	0,287	28,090	200,700	6,060
	Полдник										
31	Пудинг из творога с рисом	80	14,720	10,570	9,980	196,750	0,040	0,200	0,200	105,000	0,600
41	Соус сметанный	30	0,910	3,690	4,260	33,780	0,070	0,020	0,300	16,000	0,040
43	Йогурт	150	5,900	4,540	7,970	96,560	0,060	0,300	1,200	150,000	0,200
	Итого за полдник	260	21,530	18,800	22,210	327,090	0,170	0,520	1,700	271,000	0,840
	Итого за день:	1264,00	51,270	46,390	146,780	1153,900	0,669	1,034	47,160	677,850	11,300