ДЕНЬ 1

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.кал л.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	ЗАВТРАК														
181	Каша манная молочная	200/5	4,4	3,8	9,6	200	378	28	124,2	5	18	1,04	0	0,03	12,4
2	Бутер с повидлом	15/20	2,7	9,6	10,6	55	240	24	202	8	163	0,1	60	0,01	0,2
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	18,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	ОБЕД														
10	Салат из консервированного горошка	45	1,78	3,11	1,91	50	0	0	12,87	0	0	0,41	0	0,06	6,6
88	Щи со св капусты	200/10	10,1	23	89,3	116	305	595	122	50	135	2,2	0	0,08	34
309	Макароны отвар	150	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
278	Тефтели мясные	50	2,2	18,2	9,7	187	30	21	13	10	8	10	0	3	110
350	Кисель	180	0,09	0,4	20,32	103	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	Хлеб ржаной	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	ПОЛДНИК														
	Кисломолоч нап	180	9,09	2,5	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	Фрукт	100	0,4	1,1	1,8	47	115	44	5	4	23	0,2	0	0,01	0,7
	УЖИН														
210	омлет натур.	100	3,9	0	47	134	0	0	120	26	384	2,46	0,42	0,34	6,39
	колбаса порциями	50	12	20	0	128,8	3	320	20	150	253	4,9	0	0,42	0
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
376	Чай с лимоном	180	0,1	0,03	5,1	21	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Всего в день		**53,06**	**82,84**	**248,55**	**1560**									