

№ рец.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг															
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg														
															Второй день (вторник)													
	Завтрак																											
243	Сосиски отварные	98	9,21	27,7	0,44	292,20	35,60	0,16					0,59	32,90	1,18	144,30	10,39											
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	18,85	150,20		0,05	34,30				2,2	151,60	1,60	80,28	41,30											
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	9,47	60,00			0,27					13,60	0,28	2,80	1,40											
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09					1,17	20,70	0,99	78,30	12,6											
338	Бананы свежие	100	1,51	0,51	21,0	96,00		0,04	10,00				0,40	8,00	0,60	28,00	42,00											
	Итого за завтрак		24,16	45,13	93,23	808,82	35,60	0,34	44,57	4,36	226,80	4,65	4,36	226,80	4,65	333,68	107,70											
	Обед																											
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56		0,048	18,05				3,37	17,21	0,83	31,80	17,62											
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	13,10	118,08		0,06	12,36				2,88	86,30	1,41	65,50	25,00											
284	Запеканка картофельная с мясом	280/10	33,28	36,30	39,60	325,00	38,60	0,50	9,56				1,05	90,38	7,66	546,80	70,13											
345	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	24,84	102,90		0,02	26,00				0,20	23,40	0,70	18,40	13,40											
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06					0,78	13,8	0,66	52,20	8,4											
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11					0,81	20,70	2,79	95,40	22,50											
	Итого за обед		46,88	50,13	155,60	971,73	38,60	0,80	65,97	9,09	251,79	14,05	9,09	251,79	14,05	810,10	157,05											
	Итого за день		71,04	95,26	248,83	1780,55	74,20	1,14	110,54	13,45	478,59	18,70	13,45	478,59	18,70	1143,78	264,75											