

№ рек.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg					
															жир	белок	углевод	энерг	вита
	Пятый день (пятница)																		
	Завтрак																		
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	-0,03											
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	5,52	10,16	23,20	272,70	49,80	0,09	0,87				0,24	22,00	1,00	76,80	4,80		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59					152,20	0,48	111,11	21,34		
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09					1,17	20,70	0,99	78,30	12,60		
338	Груши	100	0,40	0,31	10,31	47,00		0,03	5,00				0,40	19,00	2,31	16,00	12,00		
	Итого за завтрак		22,19	19,51	94,84	711,72	174,20	0,30	7,46				2,17	335,40	5,54	424,71	77,44		
	Обед																		
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	5,39	69,26		0,04	4,68				2,39	98,42	0,69	55,67	17,27		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	90,03		0,07	18,90				2,85	51,10	0,99	58,80	26,64		
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	15,20	13,60	13,50	237,20	20,00	0,08	0,20				0,38	44,00	2,20	96,00	26,00		
312	Пюре картофельное	200	4,10	6,40	25,20	146,30		0,19	5,00				0,20	51,00	1,14	115,46	35,80		
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	0,06	28,98	140,28		0,06					0,78	13,80	0,66	52,20	8,40		
	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		34,49	34,93	152,12	992,88	20,00	0,57	54,78				7,61	310,42	9,17	491,93	150,01		
	Итого за день		56,68	54,44	246,96	1704,60	194,20	0,87	62,24				9,78	645,82	14,71	916,64	227,45		