

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины			минеральные вещества				№ рецепту ры
							В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
1 день	ЗАВТРАК													
	Печенье	50	0,25	0,00	40,00	107,15	0,00	0,00	0,00	10,50	3,50	5,50	3,20	38
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	66,00	0,00	6,00	0,00	11,60	4,50	4,94	0,54	25/943
	Сырники со сме	130	14,20	29,50	29,02	380,21	0,07	0,58	0,07	143,00	13,28	66,18	0,61	342
	Яблоки	150	1,00	1,00	15,00	71,00	0,03	10,00	0,00	10,00	0,44	1,50	0,04	35/847
	Итого	530,00	27,45	33,56	97,02	624,36	0,10	16,58	0,00	175,10	21,72	78,12	4,39	
	ОБЕД													
	Салат из капусты,моркови с подсолнечным маслом	90	1,14	7,15	7,86	100,90	0,03	19,00	0,00	49,92	17,51	27,70	1,00	2/43
	Суп картофельный с гречкой	250	5,00	3,20	13,38	127,00	0,15	4,98	0,00	48,83	42,72	201,57	1,22	8/204
	Рис отварной	180	4,50	7,32	33,94	200,42	0,04	2,66	4,86	8,60	30,48	82,70	0,84	33/304
	Окорочок цыпленка в панировке	100	8,60	13,90	21,50	342,85	0,08	1,42	65,00	73,16	177,80	36,00	1,78	10/90
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	66,00	0,08	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,56	45
	Компот из сухофруктов	200	23,04	0,00	26,96	102,00	0,02	0,80	0,00	41,14	22,96	29,20	0,62	24/868
	Итого	770,00	43,72	31,93	116,12	939,17	0,40	28,86	69,86	235,65	291,47	377,17	7,02	0
	Итого за день		71,17	65,49	213,14	1563,53	0,50	45,44	69,86	410,75	313,19	455,29	11,41	0