		порции, г	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
268	Котлеты	80	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	0,02	1,80	28,56	99,71	29,47	1,45
679	Каша рассыпчатая пшеничная	150	11,46	8,12	51,52	243,75	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	60	0,75	6,02	2,35	39,39	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
113	Суп-лапша домашняя	200	2,57	5,55	11,63	92,60	0,05	0,50	0,00	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65
291	Плов из птицы	150	16,94	10,46	35,74	229,00	0,10	6,02	0,02	0,50	46,34	175,34	54,04	1,98
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
377 422	Чай +Булочка ванильная	200+60	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1300**	**47,31**	**41,56**	**152,36**	**1041,44**	**0,63**	**30,52**	**0,04**	**7,37**	**217,23**	**724,06**	**335,10**	**15,29**

День: День 10
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
516	Макароны с сыром	150	8,00	12,90	34,92	297,00	0,08	1,70	0,00	3,66	18,98	266,86	52,38	3,54
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
338	Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,31	3,25	6,27	35,76	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
478	Суп с фрикадельками	200	5,25	2,50	11,75	82,00	0,10	8,50	0,00	0,25	32,50	95,00	28,25	1,25
260	Гуляш	80	14,55	16,79	2,89	176,80	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06