

№ рецепт уры	Наименов ание блюда	Выхо д, г	Вод а, г	Белки, г		Жиры, г		Общ ие углев оды г	Углеводы, г		Пищ евые воло кна, г	Зол а, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерг етиче ская ценно сть, ккал
				Об щ.	Жи в.	Об щ.	Рас т.		Моно и дисах ара	Крах мал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Первая неделя (понедельник).																					
Второй завтрак																					
215	Омлет на пару	110	88,3	11,7 7	11, 77	16,5 6		2,30	2,30			1,0 9	0,0 6	0,2 1	254 ,82	0,5 6	90, 32	199 ,20	15, 20	2,1 9	205,34
379	Напиток кофейный на молоке	200	163, 5	3,60	2,8 0	2,67	0,1 3	29,20	28,27	0,93	0,13	0,9 3	0,0 3	1,4 7			158 ,67	132 ,00	29, 33	2,4 0	155,20
	Хлеб пшеничн ый	20	7,6	1,58		0,20	0,2 0	9,66	0,42	9,24	0,66	0,3 0	0,0 2	.		0,2 6	4,6 0	17, 40	6,6 0	0,2 2	46,76
338	Яблоки свежие	100	65,5	0,30		0,30	0,3 0	7,35	6,75	0,60	1,35	0,2 3	0,0 2	7,5 0		0,1 5	12, 00	8,2 5	6,7 5	1,6 5	33,30
ИТОГО:																					440,60
Первая неделя (вторник).																					
Второй завтрак																					
223	Запеканка творожна я	100	53,1 1	13,9	9,4	9,6	1,2	20,1	14,1	6	1,4	1,9	0,0 6	0,2	60	0,8	130	188	22	0,9	222,40
	Хлеб ржано- пшеничн ый	40	14,1	2,24		0,44	0,4 4	19,76	0,96	18,80	3,20	0,6 8	0,0 4			0,3 6	9,2 0	42, 40	10, 00	1,2 4	91,96
377	Чай с лимоном	200	203, 2	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,1 3		2,1 3			15, 33	23, 20	12, 27	2,1 3	41,60
338	Груши	100	64,1	0,30		0,23	0,2	7,73	7,35	0,38	2,10	0,5	0,0	3,7		0,3	14,	12,	9,0	1,7	34,13