



Шдень

№ реп.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220					12	132	89	3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
368	Банан	100	2	1	21	96					8	28	42	1
56	Гуляш из курицы	80	14	17	28	168								3
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
Итого за завтрак			26,2	24	95	700,8								
Обед														
56	Борщ	250	3	5	8	94		19			36	50	23	1
56	Гуляш из курицы	80	14	17	7	168								3
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220					12	132	89	3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
Итого за обед			27,2	28	82	698,8								