



Удень

№ 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
<b>Завтрак</b>														
59.1	Плов с говядиной	180	2	4	19	377					1	40	12	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,2</b>	<b>4</b>	<b>71</b>	<b>634,8</b>								
<b>Обед</b>														
39.2	Суп перловый с овощами	250	2	3	5	135		11			32	45	20	1
59.1	Плов с говядиной	180	2	4	19	377					1	40	12	
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	<b>Итого за обед</b>		<b>8</b>	<b>7</b>	<b>62</b>	<b>754</b>								