



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>														
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220					12	132	89	3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
277	Гуляш из говядины	50/50	15,1	15,3	3,5	134								
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,3</b>	<b>21,3</b>	<b>80</b>	<b>570,8</b>								
<b>Обед</b>														
204	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26		6,70			21,01		25,93	1,18
45	Винегрет овощной	100	3	12	17	190		18		4	44	90	37	2
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	<b>Итого за обед</b>		<b>19,18</b>	<b>19,94</b>	<b>91,76</b>	<b>668,26</b>								