Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК 1								
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	0	***6***
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	120	2.8	3	27.7	148.8	0.5	**166**
	Икра кабачковая (консервы)	40	0.7	0.7	3.1	36	2.2	**76**
	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41	2.8	**393**
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	0	***480***
Итого за завтрак			**6.1**	**11.32**	**56.1**	**365.4**	**5.5**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт. (200г)	**1**	**0**	**20.2**	**84**	**4**	***399***
ОБЕД								
	Огурец соленый	20	0.13	0.02	0.33	2.6	1	***70***
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	200	1.6	4.8	10.4	90	8.2	***57***
	Фрикадельки из птицы	80	11.6	8.9	6.9	154	0.35	**308**
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	4.9	3	23.6	141	0	**205**
	Соус сметанный	30	0.4	1.5	1.8	22.2	0.1	**354**
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.2	25	101.7	0.5	***376***
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	0	***480***
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	0	***481***
Итого за обед			**23.73**	**19.02**	**93.53**	**642.3**	**10.15**	
ПОЛДНИК	Суп молочный с овсяными хлопьми "Геркулес"	150	4.4	4.5	13.4	111.7	0.66	***94***
	Кефир 2,5%	180	5.4	4.5	7.2	95.4	1.3	***401***
	Крендель сахарный	50	3.5	6.6	27.9	185	0	***460***
Итого за полдник			**13.3**	**15.6**	**48.5**	**392.1**	**1.96**	
УЖИН	Котлета рыбная любительская	80	11.2	3.9	9	116	3	***256***
	Пюре картофельное	150	3	4.8	20	137.3	18.2	**321**
	Компот из свежих яблок	180	0.27	0.09	21.8	88.9	2.3	***372***
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	0	***480***
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.52	0.24	7	38.2	0	***481***
Итого за ужин			**17.59**	**9.23**	**67.8**	**429.4**	**23.5**	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			**61.72**	**55.17**	**286.13**	**1913.2**	**45.11**	