

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1 день (понедельник)																	
1	борщ	180	0,8	0,14	6,02	185	0,01	7,2	0,8	0,08	60,14	26,12	10,9				0,7
2	чай	150	0,1	0	7	28	0,0146	0,156			6		3				0,4
3	хлеб	90	5,7	4,5	45	180			59	0,8	2,8	7,6	8,4				
4	масло сливочное	8	0,8	72,5	1,3	661	0,12		4,5		24		0,5				0,2
2 день (вторник)																	
1	каша гречневая с подливой	180	3,6	2,2	17,1	98,7	0,1		2	1,7	8,4			56,1			1,9
2	чай	150	0,1	0	7	28	0,0146	0,156			6		3				0,4
3	хлеб	90	5,7	4,5	45	180			59	0,8	2,8	7,6	8,4				
4	масло сливочное	8	0,8	72,5	1,3	661	0,12		4,5		24		0,5				0,2
3 день (среда)																	
1	суп молочный рисовый - каша	184	6,2	10	22,1	189,2	0,2		0,6		190			30,8			
2	чай	150	0,1	0	7	28	0,0146	0,156			6		3				0,4
3	хлеб	90	5,7	4,5	45	180			59	0,8	2,8	7,6	8,4				
4	масло сливочное	8	0,8	72,5	1,3	661	0,12		4,5		24		0,5				0,2
4 день (четверг)																	
1	суп перловый с курицей	180	4,6	2,4	9,2	74,2			122,9	0,643	11,97			11,73			
2	чай	150	0,1	0	7	28	0,0146	0,156			6		3				0,4
3	хлеб	90	5,7	4,5	45	180			59	0,8	2,8	7,6	8,4				
5 день (пятница)																	
1	макароны с подливой	150	17,46	32,19	59,73	583,66	0,19		0,08	5,5	8,99	210,76	29,21	3,29			
2	чай	150	0,1	0	7	28	0,0146	0,156			6		3				0,4
3	хлеб	90	5,7	4,5	45	180			59	0,8	2,8	7,6	8,4				
4	печенье	30	6,1	18,8	68,1	467	0,6	30									3
6 день (суббота)																	
1	отварное яйцо	1	12,6	10,6	1,1	155	0,5		0,6		50		10	1,19			
2	чай	150	0,1	0	7	28	0,0146	0,156			6		3				0,4
3	бутерброд со сливочным маслом	96,6	5,7	22,7	34,1	364,1	0,6		136,4	1,209	23,3		23,12	1,455			
7 день (понедельник)																	
1	пшеничная каша с подливой	173	6,6	0,8	34,7	180	0,3			1,8	40		60	4,4			
2	чай	150	0,1	0	7	28	0,0146	0,156			6		3				0,4
3	хлеб	90	5,7	4,5	45	180			59	0,8	2,8	7,6	8,4				