

*Антверпен
дир р иви Олек
Римышова*



ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (Р- ценн.)			Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества				
			БЖУ	В	С		А	Е	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК																
49	Салат из моркови /	100	1,5	4	11	86	0,09	6,1	22,5	0	30,51	25,9	44,75	0,48		
302	Каша гречневая молочная >/	200/10	6	9	29,8	228	16	0,14	1,1	25	1,8	28,1	81,9	0,56		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8		
	Пирожок с повидлом	60	15,6	11,4	35,9	290	0,072	0	0,001	0,24	12,6	18,6	0	0,84		
	ИТОГО:		23,3	24,4	91,7	662	16,162	6,24	23,601	25,24	56,91	80,6	132,65	2,68		

ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)				Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У*	У*		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
ОБЕД																	
143	Суп картофельный с	250	2,9	2,5	21,0	120,0	12,0	0,0	0,1	16,5	23,28	25,5	64,8	1,03			
487	Птица отварная V	100	19,1	7,4	0,5	145	0,054	0	0,037	0,27	11	20	139	1,35			
520	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	0,1	17,1	18,0	0,0	16,8	21,1	51,2	0,8			
16	Салат из свежих огурцов	100	1,23	4,1	2,7	8,2	0,03	5,6	30	0	30,7	13,3	36,3	0,4			
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1			
	Булочка с маком	50	5	12,5	36,8	345	0,2	3,9	32,5	1,4	21,1	16,3	89,2	1,1			
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,6	60	0	2,2	0	0	16	6	8	0,8			
	ИТОГО:		35,0	35,8	127,2	1006,9	0,514	28,9	80,6	1,76	102,6	88,7	361,2	5,46			
	ВСЕГО:		58,3	60,2	218,9	1668,9	16,47	35,1	104,2	25,6	138,41	153	404	7,04			