

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины			минеральные вещества				№ рецепту ры
							В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
<b>1 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	66,00	0,00	6,00	0,00	11,60	4,50	4,94	0,54	25/943
	Сырники со сметаной	120	13,20	27,60	28,80	370,01	0,07	0,58	0,07	143,00	13,28	66,18	0,61	342
	Печенье	50	0,25	0,00	40,00	107,15	0,00	0,00	0,00	10,50	3,50	5,50	3,20	38
	Яблоки	130	1,00	1,00	15,00	44,30	0,03	10,00	0,00	10,00	0,44	1,50	0,04	35
	<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>26,45</b>	<b>31,66</b>	<b>96,80</b>	<b>587,46</b>	<b>0,10</b>	<b>16,58</b>	<b>0,07</b>	<b>175,10</b>	<b>21,72</b>	<b>78,12</b>	<b>4,39</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,68	4,29	5,19	60,50	0,02	11,40	0,00	25,15	10,51	16,62	0,60	2/43
	Суп мясной гречневый	220	5,00	3,20	13,37	112,99	0,15	4,97	0,00	48,82	42,72	201,57	1,22	8/204
	Рис отварной	150	3,37	5,49	25,45	150,00	0,03	1,99	3,64	6,45	22,86	62,02	0,63	33/34
	Окорочок цыпленка в панировке	100	8,60	13,90	21,50	213,85	0,08	1,42	65,00	73,16	177,80	36,00	1,78	10/90
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	66,00	0,08	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,56	45
	Компот из сухофруктов	200	23,04	0,00	26,96	102,00	0,02	0,80	0,00	41,14	22,96	29,20	0,62	24/868
	<b>Итого</b>	<b>770,00</b>	<b>42,13</b>	<b>27,24</b>	<b>104,95</b>	<b>705,34</b>	<b>0,38</b>	<b>20,58</b>	<b>68,64</b>	<b>208,72</b>	<b>276,85</b>	<b>345,41</b>	<b>6,41</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1270,00</b>	<b>68,58</b>	<b>58,90</b>	<b>201,75</b>	<b>1292,80</b>	<b>0,48</b>	<b>37,16</b>	<b>68,71</b>	<b>383,82</b>	<b>298,57</b>	<b>423,53</b>	<b>10,80</b>	