№ рец.	Прием пищи , Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг.)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	I Завтрак			I-день										
296	Каша гречневая	150	873	2,29	0,94	232,06	0,213				13,854			4,641
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22			0,354
	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
488	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44								
	Обед													