



Де нь	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		B1	B2	Ca	Fe
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7				
I.	<b>ЗАВТРАК:</b>														
168	Каша молочная геркулес	150	200	2,94	3,92	4,45	5,93	13,44	17,92	111,6	148,8				
1	Батон с маслом	30/10	40/10	1,84	3,06	5,66	9,4	10,97	18,28	102	170				
395	Кофе с молоком	150	180	2,38	2,85	2,01	2,41	11,98	14,37	75,83	91				
399	10.00 - сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	52,7	52,7				
	<b>Итого:</b>	440	530							342,13	462,5				
	<b>ОБЕД:</b>														
53	Салат из кабачковой икры	50	60	0,045	0,05	0,21	0,25	14,81	15,55	34,17	41				
81	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,39	5,12	4,28	5,35	12,91	16,14	105,8	132,2				
247	Гуляш из отварного мяса	120	160	15,42	20,63	12,41	16,3	3,96	5,24	189	250				
321	Пюре картофельное	100	150	2,2	3,3	3,07	4,6	13,62	20,44	82,6	137				
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	20,83	20,95	84,75	86,75				
	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,37	0,72	10,02	20,04	52,2	104,4				
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,2	94,4				
	<b>Итого:</b>	670	900							579,07	840,7				
	<b>ПОЛДНИК:</b>														
401	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90				
	Печенье	12	20	1,51	1,51	0,19	0,19	17,8	17,8	80,4	80,4				
	<b>Итого:</b>	162	200							155,4	170,4				
	<b>УЖИН:</b>														
137	Рагу из овощей с соусом	135	200	1,67	2,47	10,06	14,85	8,9	13,21	132,8	196				
392	Чай с лимоном	150	180	0,09	0,12	0,015	0,02	7,65	10,20	30,75	40				
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,66	14,49	47,2	70,8				
	Фрукты	90	100	1,35	1,35	0,15	0,015	14,25	14,25	64,5	64,5				
	<b>Итого:</b>	395	510							275,25	371,3				
	<b>ИТОГО:</b>			45,73	60,65	49,62	66,27	200,3	261,2	1351,85	1844,				
								9	3		97				6