



День	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					2-3
9.	ЗАВТРАК:															
168	Каша пшеничная	150	205	6,8	9,06	5,61	6,27	39,05	40,05	234	301				18,8	23,4
3	Батон с маслом сыром	30/10 /5	40/10 /10	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180				96,1	142,4
397	Какао с молоком	150	180	2,38	2,85	2,01	2,41	11,98	14,37	75,83	91				0,98	1,17
399	10.00 - сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	52,7	52,7				4	4
	Итого:	450	545							501,5	624,7					
	ОБЕД:															
15	Салат из свежих овощей	50	50	0,49	0,49	3,1	3,1	1,9	1,9	37,1	37,1				9,34	9,34
76	Рассольник Ленинградский	200	250	1,7	2,1	4,9	5,1	13,3	16,5	96,6	120,7				21,16	26,45
279	Суфле из мяса с рисом	120	160	23,2	31,1	17,88	22,78	26,14	33,4	179	232				35	46,8
347	Соус белый	40	50	0,2	0,27	0,75	1	0,89	1,18	11,1	14,82				0,06	0,08
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	20,83	20,95	84,75	86,75				23,87	24,55
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,2	94,4				-	-
	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,37	0,72	10,2	20,4	52,2	104,4				-	-
	Итого:	610	790							507,9	690,1					
	ПОЛДНИК:															
400	Молоко	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102				189,6	226,8
474	Булочка	30	60	2,11	4,22	2,4	4,81	16,66	33,31	97	193				8,2	16,4
	Итого:	180	240							182	295					
	УЖИН:															
235	Запеканка из творога	75	100	8,77	17,54	6,03	12,05	8,58	17,15	124	247				73,7	147,3
392	Повидло	12	20	0,21	0,28	0,08	0,1	0,88	1,17	11,1	14,8				0,12	0,18
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40				8	10
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,2	70,8				-	-
	Яблоко	90	100	0,42	0,6	0,21	0,3	5,18	7,4	24	35				11,2	16
	Итого:	350	430							234,3	407,6					
	ИТОГО:									1425,5	2017,7				500,01	694,8
										78	47				6	6