



День	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		В1	В2	С	Ca	Fe	
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7						
5.	<b>ЗАВТРАК:</b>																
	10	Салат из зеленого горошка	40	50	1,19	1,49	2,07	2,59	2,07	3,13	33,34	41,7			5,5	6,6	
	213	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63			-	-	
	3	Батон с маслом сыром	30/10	40/10	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180			96,1	142,4	
	395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,37	70	91			94,3	113,2	
	399	10.00 – сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	52,7	52,7			4	4	
		<b>Итого:</b>	375	560							358,0	428,4					
		<b>ОБЕД:</b>															
	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	
	62	Борщ с мясом	200	250	7,92	9,9	5,82	7,27	13,73	13,73	128	160			49	61,25	
	289	Биточки паровые	60	80	8,64	11,13	5,79	7,57	6,94	6,94	110	140			23,4	11,6	
	165	Гречка отварная	100	150	5,74	8,61	4,07	6,11	25,77	38,66	162,5	243,7			9,9	14,85	
	378	Кисель из ягод	150	180	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	87,15	102			0,98	1,3	
	347	Соус белый	40	50	0,2	0,27	0,75	1,0	0,89	1,18	11,1	14,82			0,06	0,08	
		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>	650	860							635,2	881,6						
	<b>ПОЛДНИК:</b>																
401	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92			186,0	223,2		
	Печенье	12	20	1,21	2,47	0,05	0,1	3,17	6,34	41,7	83,4			1,0	2,0		
	<b>Итого:</b>	162	200							117,7	175,4						
	<b>УЖИН:</b>																
474	Булочка Российская	30	60	2,11	4,22	2,40	4,81	16,66	33,31	97	193			8,2	16,4		
94	Суп молочный с крупой	100	150	2,29	3,44	2,35	3,53	6,6	9,9	56,7	85,05			73,78	110,6		
392	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40			8,0	10,0		
	Фрукты	90	100	0,42	0,60	0,21	0,30	5,18	7,40	24	35			11,2	16,0		
	<b>Итого:</b>	370	490							205,7	353,0						
	<b>Итого:</b>			51,86	71,49	44,42	57,48	171,8	255,1	1316,	1838,			580,7	742,8		
										69	45						