



День	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		В1	В2	С	Са	Fe
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7					
7.	ЗАВТРАК:															
168	Каша пшеничная	155	205	6,8	9,06	5,61	6,27	39,05	40,05	234	301				18,8	23,4
1	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	3,06	3,67	2,66	3,19	11,87	15,82	89,17	107				1,07	1,43
399	10.00 - Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	52,7	52,7				4	4
	Итого:	450	595							514,8	640,7					
	ОБЕД:															
19	Салат из соленого огурца	50	60	0,62	0,74	0,48	0,58	5,8	6,96	26,15	31,38				2,28	2,74
67	Щи с капустой и картофелем	200	250	1,4	1,8	3,9	4,9	6,8	8,5	67,8	84,8				34,66	43,33
249	Рыба в омлете	60	80	10,3	12,7	3,56	3,63	2,57	2,57	84	94				33,3	37,0
209	Рожки отварные	100	150	3,7	5,6	3,01	4,6	17,63	26,46	112,3	168,4				3,24	4,86
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
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 ржаной	30	60	1,98	3,96	0,37	0,72	10,02	20,04	52,2	10,04				-	-
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,2	94,4				-	-
	Итого:	650	870							485,5	584,6					
	ПОЛДНИК:															
400	Молоко	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102				189,6	226,8
	Печенье	12	20	1,21	2,47	0,05	0,1	1,17	6,34	41,7	83,4				8,2	16,4
	Итого:	162	200							49,7	185,4					
	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
	Молоко стуженное	15	20	0,2	0,27	0,75	1,0	0,88	1,17	11,1	14,8				0,006	0,008
392	Чай сладкий	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:			52,0	77,33	38,77	52,41	193,4	259,5	1284,	1818,				508,11	700,2
								2	5	37	34				I	I