



День	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		B1	B2	C	Ca	Fe	
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7						
2.	ЗАВТРАК:																
	168	Каша пшеничная молочная	150	200	4,08	5,43	4,08	4,23	29,94	38,27	173	213			-		
	3	Батон с маслом сыром	30/10 /5	40/10/1 0	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	100	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	52,7	52,7			4	4	
	Итого:	445	540							453,8 7	552,7						
	ОБЕД:																
19	Салат из соленого огурца	50	60	0,043	0,052	0,26	0,32	0,13	0,16	2,99	3,05			1,17	1,41		
57	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,68	2,1	1,34	1,68	7,38	9,23	49,32	61,65			19,74	24,68		
269	Пудинг рыбный	75	110	9,49	14,08	4,97	7,00	6,21	9,63	107	158			38,4	60,9		
204	Рожки отварные	100	150	3,78	5,68	2,91	4,36	18,17	27,25	114	171						
347	Соус белый	40	50	0,2	0,27	0,75	0,1	0,89	1,18	1,1	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	104,4			-	-		
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,2	94,4			-	-		
	Итого:	665	900							468,5 6	694,0 7						
	ПОЛДНИК:																
400	Молоко	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102			189,6	226,8		
	Вафли	12	20	0,68	0,68	0,99	0,99	2,9	2,9	24,9	24,9						
	Итого:	162	200							109,9	126,9						
	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 с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40			8,0	10,0		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,66	14,49	47,2	70,8			-	-		
	Фрукты	90	100	0,42	0,60	0,21	0,30	5,18	7,40	24	35			11,2	16,0		
	Итого:	350	430							234,3	414,8						
	ИТОГО:			47,72 3	72,98 2	36,86	50,01	184,1 4	260,15	1266, 63	1787, 85			466,92	659,5 6		