



День	Наименование блюда	Выход			Белки			Жиры			Углеводы			Ккал			B1	B2	Ca	Fe	
		2-3	3-7	2-3	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7					
10.	ЗАВТРАК:																				
	213	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	-	-	-	-	-	-	-	-	
	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	5,5	6,6	5,5	6,6	5,5	6,6	
	3	Батон с маслом	30/10	40/10	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	96,1	142,4	96,1	142,4	96,1	142,4	96,1	142,4	
	395	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,37	70	91	94,3	113,2	94,3	113,2	94,3	113,2	94,3	113,2	
	399	10.00 - сок абрикосовый	100	100	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	52,7	52,7	4	4	4	4	4	4	4	4	
		Итого:	375	560							358,0	428,4	4								
		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	9,34	9,34	9,34	9,34	9,34	9,34	
	58	Борщ с картофелем	200	250	1,7	2,5	4,1	5,1	11,29	14,1	87,8	109,7	29,3	36,6	29,3	36,6	29,3	36,6	29,3	36,6	
282	Шницель рубленый	60	80	6,5	8,85	19,62	26,07	9,64	12,56	242	320	25,7	34,5	25,7	34,5	25,7	34,5	25,7	34,5		
347	Соус белый	15	20	0,2	0,27	0,75	0,1	0,89	1,18	11,1	14,82	0,06	0,08	0,06	0,08	0,06	0,08	0,06	0,08		
313	Каша пшеничная	155	205	6,51	6,51	4,35	4,35	40,5	40,5	225	225	25,4	25,4	25,4	25,4	25,4	25,4	25,4	25,4		
378	Кисель из ягод	150	180	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	87,15	102	0,98	1,3	0,98	1,3	0,98	1,3	0,98	1,3		
	Хлеб ржаной	30	60	1,98	3,96	0,36	0,72	10,2	20,4	50,2	104,4	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,2	94,4	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого:	705	815							787,5	1007,47	5		5		47					
	ПОЛДНИК:																				
401	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	186	223,2	186	223,2	186	223,2	186	223,2		
	Вафли	12	20	1,21	2,47	0,05	0,1	3,17	6,34	41,7	83,4	1	2	1	2	1	2	1	2		
	Итого:	162	200							117,7	175,4										
	УЖИН:																				
474	Булочка	30	60	2,11	4,22	2,4	4,81	16,66	33,31	97	193	8,2	16,4	8,2	16,4	8,2	16,4	8,2	16,4		
392	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	8	10	8	10	8	10	8	10		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,2	70,8	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Суп молочный с крупой	100	150	2,29	3,44	2,35	3,53	6,6	9,9	56,7	85,05	75,78	110,6	75,78	110,6	75,78	110,6	75,78	110,6		
	Фрукты	90	100	0,42	0,6	0,21	0,3	5,18	7,4	24	35	11,2	16	11,2	16	11,2	16	11,2	16		
	Итого:	300	420							252,9	423,8	5		5		12					
	ИТОГО:			45,82	62,08	57,0	71,45	200,6	277,8	1516,	2035,	578,86	751,6	578,86	751,6	578,86	751,6	578,86	751,6		