



День	Наименование блюда	Выход			Белки			Жиры			Углеводы			Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
		2-3	3-7	3-7	2-3	3-7	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7							
6.	ЗАВТРАК:																			
	168	Каша молочная геркулес	150	200	2,94	3,92	4,45	5,93	13,44	17,92	111,6	148,8	0,68	0,9						
	1	Батон с маслом	30/10	40/10	1,84	3,06	5,66	9,4	10,97	18,28	102	170	-	-						
	395	Кофе 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:	440	530							342,1	462,5	3							
		ОБЕД:																		
	53	Салат из кабачковой икры	50	60	0,045	0,05	0,21	0,25	14,81	15,55	34,17	41	1,81	1,91						
	81	Суп с бобовыми	200	250	4,39	5,12	4,28	5,35	12,91	16,14	105,8	132,2	4,65	5,81						
	278	Бефстроганов из печени	120	160	15,51	20,68	12,43	16,57	3,29	4,38	187	249	33,4	44,5						
321	Картофельное пюре	100	150	2,2	3,3	3,07	4,6	13,62	20,44	82,6	137	2,09	3,14							
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	0,36	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:	670	900							593,7	844,8	2								
	ПОЛДНИК:																			
401	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75	90	180	216							
	Вафли	12	20	1,51	1,51	0,19	0,19	17,8	17,8	80,4	80,4									
	Итого:	162	200							155,4	170,4									
	УЖИН:																			
137	Рагу из овощей с соусом	135	200	1,67	2,47	10,06	14,85	8,9	13,21	132,8	196	5,6	8,28							
379	Чай сладкий	150	180	0,09	0,12	0,015	0,02	7,65	10,22	30,75	40	2,15	2,83							
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,2	70,8	-	-							
	Яблоко	95	100	1,35	1,35	0,15	0,15	14,25	14,25	64,5	64,5									
	Итого:	395	510							275,2	371,3	5								
	ИТОГО:			44,25	60,04	47,05	65,35	198,4	241,1	1364,	1849	259,23	313,0							