



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						
8.	<b>ЗАВТРАК:</b>																
	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	3,15	33,34	41,7			5,5	6,6	
	3	Батон с сыром, маслом	30/10 /5	40/10 /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	2,0	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	
		Итого:	375	430							358,0	428,4					
		<b>ОБЕД:</b>															
	8	Сельдь соленая	25	25	4,25	4,25	2,13	2,13	-	-	36	36			20	20	
	63	Борщ с фасолью	200	250	2,84	3,55	4,08	5,1	11,63	14,53	94,6	118,2			40,2	50,3	
274	Мясо тушенное с овощами	170	220	16,2	21,71	13,28	16,55	11,03	15,02	228	296			31,8	42,3		
378	Кисель из ягод	150	180	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	87,15	102			0,98	1,3		
	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:	595	775							545,1	751,0						
	<b>ПОЛДНИК:</b>																
401	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92			186	223,2		
	Печенье	12	20	1,21	2,47	0,05	0,1	3,17	6,34	41,7	83,4			1	2		
	Итого:	162	200							117,7	175,4						
	<b>УЖИН:</b>																
87	Суп рыбный Сайра	100	200	3,44	6,88	3,36	6,73	5,8	11,47	66,9	133,8			18,12	36,24		
	Яблоко	90	100	0,42	0,6	0,21	0,3	5,18	7,4	24	35			11,2	1+		
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			-	-		
	Итого:	360	510							166,1	279,6						
	<b>ИТОГО:</b>			52,75	72,19	43,19	54,9	141,4	205,0	1186,	1634,			548,87	670,2		
								5	7	99	45			4			