

	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	A(мг)	B1(мг)	C(мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P(мг)	Fe (мг)	Калорий ность
	3 день														
	Завтрак														
86	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	Крупы	40,0	7,94	8,21	35,13	0,02	0,14	0,37	152,83	37,48	188,12	2,37	246,17
			Молоко	133,0											
			Масло сливочное	5,0											
			Сахар	5,0											
	Кисель "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат киселя "Зо	20,0	0,00	0,00	40,48	1,00	0,12	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	161,92
			Крахмал	6,0											
366	Сыр	30	Сыр	31,0	6,96	8,85	0,00	0,08	0,01	0,48	300,00	15,00	162,00	0,33	109,20
365	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20,0	0,20	14,40	0,20	0,00	0,01	0,50	3,82	0,55	3,29	0,04	132,00
	Хлеб пшеничный	75	Хлеб пшеничный	75,0	6,00	0,68	36,68	0,00	0,11	0,00	19,50	26,25	62,25	1,20	176,25
	Итого завтрак:				21,10	32,14	112,49	1,10	0,39	31,35	476,15	79,28	415,66	3,94	825,54
	Обед														
9a	Салат из моркови (вариант 2)	125	Овощи свежие	137,5	1,43	6,38	12,98	0,00	0,06	4,12	56,17	41,80	60,50	0,78	114,98
			Масло растительное	6,3											
			Сахар	3,8											
49	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/42	Рыба	57,1	9,60	4,10	23,78	0,01	0,13	6,76	29,15	35,52	136,79	1,38	181,24
	Фрикадельки	42	Овощи свежие	10,3											
			Яйца	2,2											
	Суп картофельный	300	Картофель	136,6											
			Овощи свежие	30,0											
			Масло растительное	3,0											
190	Мясо отварное	100	Мясо	220,0	28,94	10,54	0,72	0,00	0,07	0,15	14,82	31,93	220,86	1,84	215,20
			Овощи свежие	11,0											
243	Морковь в молочном соусе	230	Овощи свежие	241,5	4,44	11,55	20,52	0,00	0,12	7,73	180,95	76,55	153,90	1,46	203,73
			Молоко	59,8											
			Мука пшеничная	3,5											
			Масло сливочное	3,5											
	Мусс лимонный	65	Фрукты свежие	12,4	1,63	16,45	2,99	0,00	0,02	14,30	16,90	5,20	9,10	0,32	70,20
			Сахар	16,3											
			Желатин	1,8											
	Сироп сахарный	20	Сахар	13,0	0,00	0,00	12,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,27
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	100,0	8,60	1,30	45,20	0,00	0,15	0,00	26,00	35,00	83,00	1,60	228,00
	Хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	120,0	9,24	1,68	45,12	0,00	0,22	0,00	42,00	56,40	189,60	4,68	241,20
	Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200	Фрукты сухие	25,0	0,56	0,00	22,90	0,01	0,01	0,15	56,45	6,86	18,31	1,59	93,83
			Сахар	10,0											
	Итого обед:				64,44	52,00	187,20	0,02	0,78	33,21	422,44	289,26	872,06	13,65	1397,65
	ИТОГО				85,54	84,14	299,69	1,12	1,17	64,56	898,59	368,54	1287,72	17,59	2223,19