

	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
	7 день														
	Завтрак														
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200/5	Крупы	30,0	6,33	8,90	25,49	0,05	0,11	0,34	119,11	40,17	151,92	0,99	207,38
			Сахар	5,0											
			Масло сливочное	5,0											
89	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100,0	0,40	0,40	10,40	0,03	0,03	16,00	16,00	9,00	11,00	0,60	58,50
275	Кисель из варенья, повидла, джема	200	Варенье	32,0	0,15	0,00	38,71	0,10	0,00	0,05	6,88	2,88	11,15	0,36	155,43
			Сахар	12,0											
			Крахмал	7,0											
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:				20,04	33,23	111,48	0,26	0,27	17,37	465,31	93,85	401,61	3,52	838,76
	Обед														
17a	Салат из свежих огурцов с зеленым луком (вариант 2)	125	Овощи свежие	142,5	1,08	6,25	4,18	0,43	0,03	11,34	40,6	16,67	44,77	0,76	74,63
			Масло растительное	6,3											
63a	Щи из свежей капусты с картофелем (вариант 2)	300	Овощи свежие	117,0	2,03	8,20	12,77	0,02	0,05	17,26	81,8	35,62	63,68	1,25	134,32
			Картофель	48,0											
			Масло сливочное	6,0											
			Сметана	12,0											
189	Котлеты из говядины	100	Мясо	115,8	15,20	11,63	8,10	0,00	0,08	0,09	15,59	27,87	142,71	1,30	205,30
			Хлеб пшеничный	18,6											
			Сухари	10,8											
			Масло сливочное	7,2											
239a	Картофель отварной (вариант 2)	180	Картофель	237,6	3,42	8,62	25,59	0,04	0,18	24,95	16,04	34,84	93,02	1,36	206,00
			Масло сливочное	8,0											
265a	Соус томатный (вариант 2)	30	Томат-пюре	15,0	0,69	1,23	2,88	0,00	0,01	0,51	1,33	2,21	3,95	0,11	25,89
			Овощи свежие	4,1											
			Мука пшеничная	0,8											
			Масло сливочное	1,5											
			Сахар	0,3											
	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
	Напиток "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат напитка "Золотой шар"	20,0	0,00	0,00	19,10	0,50	0,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,20
	Итого обед:				41,89	55,36	178,92	0,99	1,34	98,45	240,26	213,81	629,83	11,38	1314,01
	ИТОГО				61,93	88,59	290,40	1,25	1,61	115,82	705,57	307,66	1031,44	14,90	2152,77