	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р(мг)	Fe (мг)	Калорийность
	11 день														
	Завтрак														
106	Каша манная молочная вязкая	200/5	Крупы	44,4	6,53	7,03	38,78	0,04	0,06	0,23	77,67	13,36	79,32	0,42	244,92
			Масло сливочное	5											
			Молоко	70											
			Сахар	5											
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
287а	Кофейный напиток с молоком 6-й вариант	200	Кофе	6,00	1,40	1,60	17,35	0,01	0,01	0,12	50,46	5,25	35,49	0	89,32
			Молоко	50,00											
			Сахар	15,00											
363	Колбаса вареная	30	Кобасные изделия	31,0	9,00	13,50	0,00	0,00	0,05	0,00	6,97	5,40	46,80	0,56	157,50
365	Масло сливочное	17	Масло сливочное	17,0	0,17	12,24	0,17	0,00	0,01	0,48	3,74	0,51	3,23	0,03	112,20
	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:				**23,50**	**35,45**	**103,38**	**0,08**	**0,27**	**16,83**	**174,34**	**59,77**	**238,09**	**2,81**	**838,69**
	Обед														
23	Салат из свеклы отварной	125	Овощи свежие	151,3	1,79	6,36	11,88	0,00	0,01	2,97	36,47	38,29	39,83	1,41	94,19
			Масло растительное	6,3											
50а	Суп картофельный с рыбой (вариант 2)	300	Рыба	91,6	15,37	5,53	8,04	0,02	0,16	7,53	30,10	55,67	153,04	1,63	144,41
			Овощи свежие	30,0											
			Масло сливочное	6,0											
			Картофель	180,0											
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											
227а	Макаронные изделия отварные (вариант 2)	180	Макаронные изделия	61,2	6,14	6,73	34,66	0,00	0,10	0,06	13,67	20,83	56,57	1,11	225,00
			Масло сливочное	8,2											
265а	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											
34	Сельдь с гарниром	70	Сельдь	30,8	3,57	8,86	8,23	0,01	0,06	5,07	13,58	15,52	68,98	0,59	127,00
			Картофель	67,2											
			Масло растительное	7,0											
	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
283а	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:				**74,90**	**42,23**	**179,63**	**0,04**	**0,79**	**16,44**	**234,42**	**262,71**	**834,14**	**14,56**	**1394,72**
	ИТОГО				**98,40**	**77,68**	**283,01**	**0,12**	**1,06**	**33,27**	**408,76**	**322,48**	**1072,23**	**17,37**	**2233,41**