	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P(мг)	Fe (мг)	Калорийность
	День 12														
	Завтрак														
152	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным сладким	200/50	Творог	152,0	29,28	7,17	38,44	0,08	0,06	4,05	136,47	41,82	215,46	0,91	335,57
			Крупы	29,3											
			Яйца	13,3											
			Сахар	18,2											
			Масло сливочное	6,7											
			Сметана	6,7											
261	Соус молочный сладкий	50	Молоко	37,5											
			Масло сливочное	2,0											
			Мука пшеничная	2,0											
			Сахар	5,0											
300	Чай с сахаром (вариант 2)	200	Чай-заварка	50,0	0,12	0,00	8,12	0,00	0,00	0,02	4,27	3,30	6,43	0,72	33,00
			Сахар	10,0											
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	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:				**42,53**	**28,94**	**83,41**	**0,16**	**0,19**	**5,03**	**463,98**	**86,88**	**449,37**	**3,19**	**766,22**
	Обед														
31а	Салат картофельный с зеленым горошком (вариант 2)	125	Овощи свежие	13,8	3,80	8,00	13,45	0,26	0,08	14,00	24,84	20,88	65,38	0,92	140,23
			Бобовые	37,5											
			Картофель	90,0											
			Масло растительное	6,3											
			Яйцо	12,5											
42	Рассольник ленинградский	300	Овощи свежие	43,6	6,04	13,56	38,86	0,04	0,12	20,14	33,24	39,06	78,90	1,24	179,52
			Картофель	120,0											
			Масло растительное	6,0											
			Крупы	6,0											
			Сметана	12,0											
197а	Рулет из говядины паровой (вариант 2)	120	Мясо	122,0	19,03	13,37	9,05	0,01	0,07	0,09	12,58	24,81	160,85	1,86	235,65
			Хлеб пшеничный	17,0											
			Яйцо	12,0											
			Масло сливочное	4,0											
239а	Картофель отварной (вариант 2)	180	Картофель	237,6	3,11	9,25	32,65	0,04	0,18	24,50	16,04	34,84	93,02	1,36	225,60
			Масло сливочное	8,1											
263	Соус сметанный	20	Сметана	10,0	0,34	2,37	0,67	0,01	0,00	0,01	7,33	6,17	5,19	0,03	25,34
			Мука пшеничная	0,5											
			Масло сливочное	0,5											
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											
	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
	Итого обед:				**50,72**	**49,53**	**207,90**	**0,37**	**0,83**	**58,89**	**218,48**	**224,02**	**694,25**	**13,28**	**1369,37**
	ИТОГО				**93,25**	**78,47**	**291,31**	**0,53**	**1,02**	**63,92**	**682,46**	**310,90**	**1143,62**	**16,47**	**2135,59**