

День первый

№ реп.	Наименование	Выход блюда	Сад									
			Сад	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	Na	Fe	В1
8.15			Завтрак 25%									
100	Суп молочный с макаронными изделиями	220	1,32	5,27	20,6	159,7	177,7	5,5	129,1	0,55	0,088	5,99
415	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,65	1,79	18,83	102,0	125,7	4,0	50,1	0,13	0,04	0,34
2	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40/6/6	2,45	7,55	14,62	136,0	109,3	9,9	114,9	0,62	0,05	-
	Итого	452	6,42	14,61	54,05	397,7	412,7	19,4	294,1	1,3	0,178	5,33
403			Яблоко печеное									
		140	0,56	5,56	43,46	182,0	123,0	2,4	42,6	0,12	0,04	5,94
11.10			Обед 35%									
11	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,71	13,05	3,3	38,5	115,1	9,4	143	1,0	0,25	4,8
77	Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,59	4,49	7,79	77,9	139,7	0,47	99,3	0,07	0,04	16,9
303	Тефтеля мясная	70	12,44	9,24	12,5	183	35	25,7	287,5	0,64	0,4	5,12
373	Соус сметанный с томатом	30	0,42	11,5	21,76	22,24	8,1	1,57	46,9	0,06	0,006	0,02
179	Гречка отварная с маслом	140	0,01	15,67	22,92	227,4	13,7	126,7	2,5	0,6	0,05	-
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,39	5,02	24,99	101,7	31,7	6,0	2,5	0,2	0,001	0,36
1	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	11,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	-
	Итого	740	18,56	70,13	113,46	753,98	352,5	169,86	581,7	3,47	0,811	27,2
6			Помидор									
		50	0,27	5,045	1,54	7,8						
275	Запеканка из печени с рисом	180	8,59	7,4	20,51	223	25,5	28,7	201,6	0,87	0,27	8,71
373	Соус сметанный с томатом	30	0,42	1,5	1,76	22,24	8,1	1,57	46,9	0,06	0,006	5,02

412	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	5,02	10,2	41	14,2	2,44	1,22	0,35	-	2,83
1	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	5,0
	Итого	450	12,4	20,,125	54,21	397,28	57,0	32,73	249,42	2,18	0,34	21,56
	Итого за весь день	1782	37,94	110,425	265,18	1730,96	945,2	224,39	1167,82	7,07	0,769	61,03