

День третий

№ реп.	Наименование	Выход блюد	Сад									
			Сад	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	Na	Fe	В1
8.15			Завтрак 25%									
182	Каша манная молочная	220	0,72	5,12	18,04	145,4	121,5	43	128,9	0,27	0,07	11
416	Какао со сгущенным молоком	180	3,78	3,26	18,9	128,4	128,7	12,8	49,1	0,077	0,022	1,71
3	Хлеб йодированный с маслом,сыром	40/6/6	4,41	6,4	13,58	129,6	89,6	12,4	182,1	0,63	0,004	0,05
	Итого	452	8,91	14,78	50,52	403,4	339,8	68,2	360,1	0,977	0,096	12,76
10.00			Второй завтрак 4%									
395	Компот из персиков	120	0,43	0,17	29,18	120,06	115,8	6,1	0,83	0,14	0,001	1,78
11.10			Обед 35%									
80	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	230	1,92	4,69	15,2	111,04	124,3	23,7	247	0,88	0,05	6,9
304	Тефтели мясные с рисом	70	1,5	7,7	37,6	146,6	175	31,2	1,06	0,96	0,06	5,17
373	Соус сметанный с томатом	30	0,42	1,5	11,76	22,24	58,1	1,57	46,9	0,06	0,006	0,02
148	Рагу из овощей	150	1,92	10,3	20,6	142,8	27,4	8,67	114,2	0,03	0,08	7,3
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	1,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	-
	Итого	700	9,15	30,37	130,35	627,62	525,7	71,16	411,66	3,03	0,261	14,75
16.15			Усиленный полдник 25%									
5	Салат из соленых огурцов	50	0,41	2,55	1,3	29,8	1,63	6,7	450,1	0,3	0,011	7,7
339	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,9	32	23,9	4,7	0,87	0,11	15,73
275	Биточки рыбные с рисом	70	3,5	3,35	17	112	45,6	22,7	180,4	0,62	0,03	0,92
401	Кисель из повидла	180	0,09	5,07	24,01	97,9	10,5	1,33	0,65	0,27	0,001	0,06
373	Соус сметанный с томатом	30	0,42	1,5	1,76	22,24	8,1	1,57	46,9	0,06	0,006	0,02

1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	-
	Итого	510	10,07	22,79	81,98	484,08	107,03	56,22	682,75	1,02	0,222	29,43
	Итого за весь день	1782	28,56	73,11	292,03	1635,16	988,33	201,68	1455,34	4,167	0,58	58,72