

## День четвертый

№ реп.	Наименование	Выход блюда	Сад									
			Сад	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	Na	Fe	В1
<b>8.15</b>		<b>Завтрак 25%</b>										
182	Каша молочная из геркулеса	220	1,49	6,52	19,6	163,6	182,1	9,8	131,8	0,71	0,12	1
415	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,65	1,79	18,83	102,0	125,7	14,0	50,1	0,13	0,04	5,34
3	Хлеб пшеничный йодированный с маслом,сыром	40/6/6	4,41	6,4	13,58	129,6	189,6	12,4	182,1	0,63	0,004	0,05
	<b>Итого</b>	<b>452</b>	<b>8,55</b>	<b>14,71</b>	<b>52,01</b>	<b>395,2</b>	<b>497,4</b>	<b>36,2</b>	<b>364,0</b>	<b>1,47</b>	<b>0,164</b>	<b>6,39</b>
<b>10.00</b>		<b>Второй завтрак 4%</b>										
419	Молоко ,печенье	180/17	0,48	4,88	9,07	102,0	226,8	6,5	94,5	0,19	0,08	12,46
<b>11.10</b>		<b>Обед 35%</b>										
6	Помидор	50	0,27	0,045	11,54	7,8						
34	Свекольник	230	2,2	6,78	13,1	122,4	108,3	8,9	103,4	10,0	0,00	0,00
293	Гуляш мясной	120	0,2	16,02	22,64	126	119,4	18,1	196,6	0,76	0,026	5,4
219	Макароны отварные	130	4,78	13,91	22,92	145,9	54,2	18,2	21,8	0,9	-	-
390	Компот из свежих плодов витаминизированный	180	0,14	0,14	21,49	87,84	14,4	3,6	10,5	0,93	0,01	1,54
1	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	-
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>10,85</b>	<b>38,055</b>	<b>111,89</b>	<b>593,18</b>	<b>305,5</b>	<b>48,82</b>	<b>332,3</b>	<b>13,49</b>	<b>0,1</b>	<b>6,94</b>
<b>16.15</b>		<b>Усиленный полдник 25%</b>										
	Салат из зеленого горошка,моркови	50	0,71	3,05	13,3	38,5	15,1	9,4	143	0,0	0,25	4,8
329	Кнели из курицы	70	18,3	34	18,8	361,6	32,8	18,8	460,1	,7	0,38	0,05
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
179	Каша гречневая рассыпчатая	140	0,01	15,67	2,92	227,4	13,7	26,7	2,5	3,6	0,05	-
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	14,2	2,44	1,22	0,35	-	2,83

	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	<b>40</b>	3	1,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	-
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>24,11</b>	<b>60,77</b>	<b>79,69</b>	<b>644,28</b>	<b>94,9</b>	<b>49,53</b>	<b>836,12</b>	<b>2,08</b>	<b>0,77</b>	<b>7,73</b>
	<b>Итого за весь день</b>	<b>1899</b>	<b>43,99</b>	<b>108,415</b>	<b>252,66</b>	<b>1734,66</b>	<b>1124,6</b>	<b>41,05</b>	<b>1626,92</b>	<b>10,23</b>	<b>1,114</b>	<b>33,52</b>