

День пятый

№ реп.	Наименование	Выход блюда	Сад									
			Сад	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	Na	Fe	В1
8.15		Завтрак 25%										
4	Салат из зеленого горошка	50	1,48	7,58	13,11	43	110,6	10,3	171,1	0,33	0,05	5,5
396	Омлет с сыром	120/10	0,4	19,3	1,5	250,4	193	6,9	220,4	1,72	0,05	5,22
411	Чай с медом	180	0,2	0,22	13,3	54,4	55,55	2,0	1,88	0,41	-	0,03
2	Хлеб пшеничный йодированный с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	9,9	114,9	0,62	0,05	-
	Итого	406	4,53	49,15	42,53	483,8	368,45	29,1	508,28	3,08	0,15	10,75
		10.00										
		Второй завтрак 4%										
403	Яблоко печеное	140	0,56	0,56	43,46	182,0	123,0	12,4	42,6	,12	0,04	15,94
		11.10										
		Обед 35%										
8	Салат овощной из свеклы и изюма	50	0,33	0,21	14,5	46,03	120,8	12,3	21,3	0,7	0,51	3,85
86	Суп картофельный с крупой	230	1,56	12,04	10,27	65,88	122,08	4,55	95,1	0,88	0,098	5,94
276	Тефтеля рыбная паровая	70	11,5	13,35	17	112	45,6	22,7	180,4	0,62	0,03	0,92
373	Соус сметанный с томатом	30	0,42	1,5	11,76	22,24	8,1	1,57	46,9	0,06	0,006	0,02
179	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,16	4,65	31,78	181,7	1,18	4,06	2,82	0,44	0,01	-
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,39	0,02	24,99	101,7	31,7	6,0	2,5	1,2	0,001	0,36
1	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	-
0	Итого	730	20,36	32,93	140,5	632,79	138,66	51,2	349,02	4,8	0,719	11,09
		16.15										
		Усиленный полдник 25%										
244	Вареники с творогом,сливочным маслом	150	25	22,33	21,2	332,3	212,3	6,9	208,3	0,11	0,08	5,27
419	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	12,07	102,0	226,8	26,5	94,5	0,19	0,08	2,46
	Печенье	17	0,84	0,99	23,19	106,7						-

1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	-
	Итого	390	34,32	29,36	73,66	644,24	448,3	43,42	302,8	2,2	0,224	2,73
	Итого за весь день	1643	59,77	112,0	293,15	1942,83	1278,41	126,12	1202,7	8,2	1,133	45,51