

День седьмой

№ реп.	Наименование	Выход блюда	Сад									
			Сад	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	Na	Fe	В1
8.15			Завтрак 25%									
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/10	19,2	13,2	18,8	272,8	162,1	24,3	70,9	0,84	0,3	0,26
411	Чай с медом	180	0,2	0,22	13,3	54,4	5,55	2,0	1,88	0,41	-	0,03
2	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40/6/6	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	9,9	114,9	0,62	0,05	-
	Итого	362	21,85	20,97	46,72	463,2	176,95	36,2	187,68	1,87	0,35	0,29
10.00			Второй завтрак 4%									
403	Яблоко печеное	140	0,56	0,56	43,46	182,0	23,0	12,4	42,6	3,12	0,04	5,94
11.10			Обед 35%									
19	Винегрет	50	0,66	13,08	4,1	47,4	11,5	10,3	118	0,41	0,01	5,1
63	Борщ с картофелем и капустой	230	1,47	14,44	11,7	94,3	40,7	24,1	112,7	1,09	0,03	9,46
	Плов с мясом	180	11,07	24,67	31,1	301,23	16,2	-	-	1,75	0,067	1,14
401	Кисель из повидла	180	0,09	0,07	24,01	97,9	10,5	1,33	0,65	0,27	0,001	0,06
1	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	-
	Итого	670	16,29	53,42	91,11	644,07	88,1	35,75	231,35	4,42	0,172	15,76
16.15			Усиленный полдник 25%									
5	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,41	2,55	1,3	29,8	1,63	6,7	450,1	0,3	0,011	2,7
308	Картофельная мясная запеканка	180	24,54	33,82	17,6	385,3	27,2	44,3	111,7	2,07	0,11	0,4
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
412	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	14,2	2,44	1,22	0,35	-	2,83
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	-
	Итого	480	28,49	39,05	51,06	581,58	60,33	55,03	609,92	3,68	0,191	5,95

	Итого за весь день	1652,0	67,19	114,0	229,35	1870,85	348,38	139,38	1071,55	13,09	0,753	27,94
--	---------------------------	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------