

## День восьмой

№ реп.	Наименование	Выход блюда	Сад									
			Сад	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	Na	Fe	В1
<b>8.15</b>		<b>Завтрак 25%</b>										
101	Суп молочный гречневый	220	5,97	15,47	1,79	142,2	160,8	46,4	117,2	0,12	0,11	0,91
411	Чай сладкий	180	0,04	0,01	6,99	28	17,6	7,9	1,47	0,47	0,001	0,02
3	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом,сыром	40/6/6	3,99	15,8	12,29	117,3	81,1	11,3	164,8	0,6	0,004	0,05
	<b>Итого</b>	<b>452</b>	<b>10,0</b>	<b>31,28</b>	<b>21,07</b>	<b>287,5</b>	<b>259,5</b>	<b>65,6</b>	<b>283,47</b>	<b>1,19</b>	<b>0,115</b>	<b>0,98</b>
<b>10.00</b>		<b>Второй завтрак 4%</b>										
420	Кефир(йогурт)	180	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	21,0	75,0	0,15	0,06	1,05
<b>11.10</b>		<b>Обед 35%</b>										
4	Салат из зеленого горошка	50	0,89	1,55	1,87	25,08	6,4	6,2	102,7	0,2	0,03	3,3
95	Суп рыбный	230	7,22	17,06	12,03	140,4	38,05	39,7	292,7	0,06	0,08	7,65
	Солянка с мясом	180	10,2	34,8	14,5	324,0	47,07	31,8	374,7	0,77	0,07	18,1
401	Кисель из повидла	180	0,08	0,06	20,01	81,6	9,45	1,2	0,59	0,25	0,001	0,06
1	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	-
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>21,39</b>	<b>54,63</b>	<b>68,61</b>	<b>674,32</b>	<b>110,17</b>	<b>78,92</b>	<b>770,69</b>	<b>2,18</b>	<b>0,245</b>	<b>29,11</b>
<b>16.15</b>		<b>Усиленный полдник 25%</b>										
276	Тефтели рыбные паровые	70	9,83	12,35	5,89	84	35	16,9	165,6	0,47	0,025	0,67
373	Соус сметанный с томатом	30	0,21	5,75	0,88	11,12	4,09	0,79	23,5	0,03	0,003	0,01
219	Макаронные изделия отварные	130	4,04	13,31	19,39	123,5	3,56	15,4	0,25	0,8	-	-
390	Компот из свежих плодов	180	0,22	0,09	16,6	68,1	20,8	9,36	7,38	0,23	0,009	19,3
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,16	20,2	103,24	9,2	0,02	-	0,9	0,064	-
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>17,3</b>	<b>37,66</b>	<b>62,96</b>	<b>389,96</b>	<b>72,65</b>	<b>42,47</b>	<b>196,78</b>	<b>2,43</b>	<b>0,101</b>	<b>19,98</b>
	<b>Итого за весь день</b>	<b>1562,0</b>	<b>53,04</b>	<b>122,32</b>	<b>158,54</b>	<b>1426,78</b>	<b>622,32</b>	<b>207,99</b>	<b>1325,94</b>	<b>5,95</b>	<b>0,521</b>	<b>51,12</b>

