

3 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Рец №	Химический состав							
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (Ккал)	Витамины		
							В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК									
<u>Каша сложенная (пшено/манка) молочная</u>	1-12	200	6,73	7,43	22,99	185,04	0,08	0,16	1,2
<u>Какао с молоком</u>	4-7	180	4,36	3,51	12,29	97,86	-	0,13	1,04
<u>Батон нарезной с маслом и сыром</u>	8-4	30/6/5	3,36	7,22	15,06	142,23	0,06	0,05	-
<u>Итого</u>		421	14,45	18,16	50,34	425,13	0,14	0,34	2,24
2 ЗАВТРАК									
<u>Сок</u>	4-13	200	1,5	-	30,30	128,0	0,04	0,04	6,0
<u>Итого</u>		200	1,5	-	30,30	128,0	0,04	0,04	6,0
ОБЕД									
<u>Картофель вареный порционный</u>	3-1	50	0,85	0	9,1	40,05	0,05	-	11,35
<u>Суп с клецками на курином бульоне</u>	6-10	180	8,34	6,17	24,25	187,89	0,14	0,05	13,80
<u>Капуста тушеная с мясом кур</u>	7-1	180	17,66	6,70	10,54	174,24	0,08	0,08	80,5
<u>Компот из сухофруктов с витамином С</u>	4-6	180	0,41	-	18,19	74,27	-	-	8,0
<u>Хлеб пшеничный</u>	8-2	30	2,31	0,9	14,99	72,0	0,05	0,03	-
<u>Хлеб Славянский</u>	8-3	35	1,71	0,35	16,10	73,5	0,05	0,03	-
<u>Итого</u>		655	31,28	14,12	175,07	621,95	0,37	0,19	113,65
ПОЛДНИК									
<u>Пряник</u>	9-1	50	2,9	2,3	37,5	183	0,02	0,01	-
<u>Снежок</u>	4-12	200	5,22	4,5	7,2	90,0	0,07	0,31	1,26
<u>Итого</u>		250	8,12	6,8	44,7	273,0	0,09	0,32	1,26
УЖИН									
<u>Пюре картофельное</u>	7-13	170	4,11	6,23	29,71	191,59	0,15	0,05	38,99
<u>Сельдь с луком</u>	3-6	50	0,18	-	1,0	25,50	-	-	1,68
<u>Напиток из шиповника</u>	4-9	200	0,56	-	17,64	72,76	0,02	0,12	49,0
<u>Хлеб Славянский</u>	8-3	30	1,47	0,3	13,8	63,0	0,04	0,03	-
<u>Итого</u>		450	6,32	6,53	62,15	352,85	0,21	0,2	89,67
Итого за день		1976	61,67	45,61	362,56	1800,93	0,85	1,09	212,82