

4 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Рец№	Химический состав						Витамины	
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценност (Ккал)	Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК									
<u>Каша геркулесовая молочная</u>	1-6	200	6,56	8,01	20,82	180,64	0,1	0,19	1,2
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	4-8	180	3,44	2,78	11,9	85,96	-	0,1	0,8
<u>Рожок с маслом</u>	8-5	40/6	1,82	5,7	12,06	156,94	0,04	0,02	-
<u>Итого</u>		426	11,82	16,49	44,78	423,54	0,14	0,31	2,0
2 ЗАВТРАК									
<u>Напиток из лимона</u>	4-10	200	0,2	-	10,4	42,4	-	-	5,6
<u>Итого</u>		200	0,2	-	10,4	42,4	-	-	5,6
ОБЕД									
<u>Лук репчатый в нарезке</u>	3-3	50	0,85	-	5,0	22,5	-	-	8,35
<u>Суп пюре гороховый на курином бульоне с гренками</u>	6-3	180	11,58	8,33	28,58	232,21	0,27	0,1	2,09
<u>Рыба тушеная с овощами на молоке</u>	7-8	80	18,53	8,83	5,58	176,59	0,11	0,23	2,41
<u>Каша перловая</u>	2-1	130	3,56	5,38	26,86	170,94	0,04	0,04	-
<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	16,1	73,5	0,05	0,03	-
<u>Итого</u>		655	38,95	23,79	115,30	822,01	0,52	0,43	20,85
ПОЛДНИК									
<u>Большой пирог с повидлом/</u>	8-9	50	5,07	4,41	44,29	223,03	0,07	0,09	0,56
<u>Ватрушка с творогом</u>	5-4	50	7,34	5,6	35,3	219,77	0,07	0,14	0,18
<u>Чай</u>	4-1	200	0,2	-	0,1	1,0	-	0,01	0,01
<u>Итого с пирогом</u>		250	5,27	4,41	44,39	224,03	0,07	0,1	0,66
<u>Итог с ватрушкой</u>		250	7,54	5,6	35,4	220,77	0,07	0,15	0,28
УЖИН									
<u>Овощное рагу</u>	7-15	220	3,49	9,15	25,37	199,29	0,12	0,01	53,94
<u>Чай с сахаром</u>	4-3	200	0,2	-	7,1	29,0	-	0,01	0,1
<u>Хлеб Славянский</u>	8-3	30	1,47	0,3	13,8	63,0	0,04	0,03	-
<u>Итого</u>		450	5,16	9,45	46,27	291,29	0,16	0,05	54,04
<u>Итого за день с пирогом/итог за день с ватрушкой</u>		1981	61,40	54,14	261,14	1803,27	0,89	0,89	83,15
		1981	67,67	55,33	252,15	1800,01	0,89	0,94	82,77