

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-----------	--------------	-----------	-------	------	----------	--------------------------------------	----	---	---	---	----	---	----	----

2 день
Завтрак

185	Каши молочная овсяная	200	8,6	7,2	31,4	216,7	0,2	0,9	31	1	204,6	233,5	57,8	1,3
1	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0,1	68,5	0,9	141,8	109,6	18,5	1,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0,0	0,5	17,6	0,0	115,9	19,4	18,2	0,3
	ИТОГО					427,1								

Обед

10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,0	0,68		21,45	59,95	20,80	0,68
58	Борщ с капустой и картофеля с гов. мясом	250/30	2,2	5,1	15,6	116,8	0,1	7,0	215,4	2,4	35,3	58,4	28,9	1,4
278	Бефстроганов из отварной говядины	65	19,9	18,7	3,9	270,3	0,1	0,0	19,6	0,6	25,3	190,4	23,3	2,5
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,8	30,60		44,37	103,9	33,30	1,21
859	Компот из фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	0,0	0,0		12,0	2,4	0,0	0,8
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,0	0,0	0,0	19	78	24,5	1,3
	ИТОГО					840,4								

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-----------	--------------	-----------	-------	------	----------	--------------------------------------	----	---	---	---	----	---	----	----

3 день

Завтрак

168	<i>Каша гречневая молочная</i>	200	6,21	5,28	32,79	203,0	0,15	0,0	20,0	3,32	12,2	147,7	98,1	3,32
943	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14,0	28	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	0,0	0,0	0,4
1	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0,0	0,0	59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
	ИТОГО					368,1								

Обед

33	<i>Салат из свеклы</i>	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0,01	5,7	0,0	0,8	21,09	24,58	12,54	0,8
204	<i>Суп крестьянский с крупой с мясом кур</i>	250/30	2.68	2.8	17,14	104.50	0,11	8,25	0,0		26,1	82,65	28,5	1,3
286	<i>Тефтели говяжьи</i>	70	9.8	11.00	8.9	174.2	0,0	0,7	20,9	0,7	26,2	104,9	15,9	1,4
668	<i>Макароны отварные</i>	150	5,52	4.52	26.45	168,45	0,06	0,0	21,0		4,86	37,17	21,12	1,11
859	<i>Компот из фруктов</i>	200	02,	0,2	22.3	110,0	0,02	0,0	0,0		12,0	2,4	0,0	0,8
1	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	50	3.3	0.5	20.1	95	0,1	0,0	0,0	0,0	19	78	24,5	1,3
	ИТОГО					708,49								

