ДЕНЬ 2

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.кал л.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
	ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
174	Каша ячневая	200/5	4,2	5,8	46,7	118	720	88	44	24	114	0,8	0	0,06	0
15	сыр порциями	10	1,6	2,4	16,3	147,5	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
379	Кофейный напит	180	0,2	0	13,6	109	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	ОБЕД														
45/20	салат из белокочанной капусты Салат из огурцов (сезон)	45	1;4	4,1	3,3	50	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
83	Борщ с карт.(свеколь.)	200	0,82	2	5,64	43,9	502	186	14,65	0	0	0,54	0	0,03	3,52
268	котлета мясная	50	9,1	8,4	27,2	155	386	110	22	15	75	0,6	10	0,04	0
302	гречка рассыпчтая	150	0,9	3,2	32,9	118	380	44	24	12	74	0,4	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	104	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	Хлеб ржаной	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	ПОЛДНИК														
	Кисломолоч нап	180	0,09	0,4	20,32	130	2	11	6	1	0,3	0,1	0	0,01	0,2
	Фрукт	100	0,4	1,1	1,8	47	115	44	5	4	23	0,2	0	0,01	0,7
	УЖИН														
108	Суп с клёцками с мясом	200	1,9	6,7	13,3	112	502	186	26	24	160	0,8	0	0,08	6,6
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
111	выпечка домашняя	70	4	4,7	28	148,2	134	57	16	6	44	0,6	9	0,06	0
	Всего в день		**34,41**	**40,60**	**273,06**	**1781**									