	ДЕНЬ 3															
№ 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
121	Суп мол. пшённый	200	4,3	3,9	9,4	124,3	0	0	120	65	14	0,1	0,05	0,02	1
1	Бутер.с маслом	15/10	1,6	12,4	13,9	90	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
382	Какао	180	3,4	0,6	8,9	100	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
	ОБЕД														
40/24	Салат картофельный с морковью и салат из помидор и огурцов (сезон)	45	1,4	4,1	3,3	50	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
98	Суп"Крестьянский"	200/0	14,8	12,8	64,23	238,8	0	0	74,9	94,3	97	2,3	0,08	0,6	13,9
	Плов из говядины	160	10,3	10,8	28,8	220	0	0	19,3	22,2	69	1,01	0	0,04	5,25
	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
376	Компот из кураги	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0	31,82	0	0	1,24	0	0,002	0,4
	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														
234	Биточки рыбные	50	16,3	16,5	34,4	224,7	0	0	130	38,7	216	0,52	0,003	0,12	0
309	макароны отварные	100	3,6	0,4	21,3	105	0	0	7	6	24	0,6		0,04	
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	18,9	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	хлеб пшеничный	40	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
	Всего в день		**64,43**	**64,32**	**268,31**	**1789**									