ДЕНЬ 4

№ рец	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.кал л.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	ЗАВТРАК														
173	Каша "Геркулесовая"	200/5	0,18	4,3	21,3	182	459	66	26	18	160	0,3	0	0,01	0
1	Бутер с маслом	10	1,6	2,4	6,2	115	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	100	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
394	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0	0	113,9	0	0	0,37	0	0,04	1,2
	ОБЕД														
53	Салат из свеклы с зел горошком	45	1,4	4,1	3,3	50	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
98	Рассольник"Ленинградский"	200/10	4,5	18	10,6	100	255	225	18	13	77	0,4	0	0,04	4,7
268	Биточки	50	9,1	8,4	27,2	155	386	110	22	15	75	0,6	10	0,04	0
312	Пюре картофел	150	18,6	13,5	71,4	223	3	320	20	150	253	4,9	0	0,42	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
372	Компот из св. яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0	0	14,48	0	0	0,94	0	0,01	1,72
	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														
173	Каша гречневая	200/5	0,9	3,2	32,9	118	380	44	24	12	74	0,4	0	0,04	0
	хлеб пшеничный	40	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0	0	226,8	0	0	0,19	0	0,08	2,46
421	Выпечка	50	1,6	2,4	6,2	90	200	21	200	8	160	0,1	60	0,01	0,2
	Всего в день		**57,68**	**67,08**	**270,58**	**1889**									