ДЕНЬ 6

№ 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
120	Суп молочный с мак	200/5	4,3	3,9	9,4	124,3	0	0	120	65	14	0,1	0,05	0,02	1
14/15	Масло,сыр(порциями)	10/30	0,1	17,9	27,9	107	40	3	2	0	3	0	40	0,1	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	100	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	ОБЕД														
66/24	Салат из моркови с изюмом или 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
102	суп картоф с боб	200	14,1	12,8	64,23	238,8	0	0	74,9	94,3	97	2,3	0,08	0,6	13,9
268	котлета из говядины	50	9,3	9,9	18,2	322	0	0	31,6	34,2	67,5	1,25	0,14	0,04	0
171	Каша гречневая	100	21,1	19,1	60,9	249,5	0	0	38	75	32	2,8	0,16	0,34	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
355	Кисель из кураги	180	0,2	0,2	25	108	0	0	21	8	6	0,16	0,3	0,01	5,4
	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														
243	колбаса отварная порция	50	10,5	10,6	28,9	208	234	65	36	16	61	0,8	40	0,04	0
171	Каша рисовая	100	21,1	19,1	60,9	249,5	0	0	38	75	32	2,8	0,16	0,34	0
	хлеб пшеничный	40	1,4	0,3	1,7	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
377	Чай с лимоном	180	0,1	0,03	5,1	21	4	34	16	6	8	0,8	0	0,00	2,2
	Зефир	20	0,8	2,9	10,5	111	18	32	4	2	12	0,3	0,1	0,01	0
	Всего в день		**94,69**	**#####**	**359,05**	**2412**									