ДЕНЬ 7

№ 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
173	Каша пшеничная	200/5	21,1	22	60,9	249,5	0	0	38	75	32	2,8	0,16	0,34	0
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	104	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
379	Коф. нап.с молоком	180	3,6	3,4	19,4	118	0	0	34	0	40	0	0	0,02	0,4
2	Бутер с повидлом	40	4,2	4,8	30,6	63	720	88	48	24	148	0,8	0	0,08	0
	ОБЕД														
76/23	Сельдь с луком или Салат из помидор (сезон)	45	1,4	4,1	3,3	50	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
101	Суп карт.с крупой(рис)	200/10	14,8	12,8	64,23	238,8	0	0	74,9	94,3	97	2,3	0,08	0,6	13,9
268	Биточки из говяд	50	9,3	9,9	18,2	322	0	0	31,6	34,2	67,5	1,25	0,14	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
349	Компот из с/ф	180	0,4	0	0,12	112	4	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
	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														
204	Макароны отвар.с сыром	105	3	3,9	14,1	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	1,4	0,3	6,78	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,87	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Вафли	20	0,8	2,9	14,1	125	18	32	4	2	12	0,3	0,1	0,01	0
	Всего в день		**88,89**	**80,70**	**354,52**	**2238**									