ДЕНЬ 8

№ 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														
174	Каша кукурузная	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	100	123	118	24	25	78	2	0	0,9	0
382	Какао с молоком	180	4	4	16	114	0	0	34	0	50	0	0	0,02	0,4
14/14	Масло,сыр(порциями)	10/30	0,1	4,2	4,04	65	40	3	2	0	3	0	40	0,1	0
	ОБЕД														
52/20	салат из свеклы или Салат из огурцов(сезон)	45	1,4	4,1	3,3	50	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
82	Борщ с карт и капустой	200/10	8;9	3,9	28,7	88	255	225	18	13	77	0,4	0	0,04	4,7
260	Гуляш	80	11,2	5,9	115	187	715	198	21	26	129	1,5	0	0,04	0
171	Перловка	150	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
350	Кисель	180	0,4	0	0,12	104	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														
76	сельдь с луком	50	3,6	7,4	9,2	90,2	0	0	123	8,2	26	0,5	0,02	0,02	0
312	Пюре картоф	80	3,2	6,7	23	112	475	94	27	21	150	0,9	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
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Печенье	20	0,8	2,9	14,1	125	18	32	4	2	12	0,3	0,1	0,01	0
	Всего в день		**87,49**	**83,60**	**379,98**	**2057**									