ДЕНЬ 9

№ 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														
168	Каша "Дружба"	200/5	4,5	4,8	9,6	103	378	28	12	5	18	0,2	0	0,03	0
14	Масло порциями	10	1,6	2,4	27,9	90	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														
39/27	Салат карт с кукуруз или Салат помид и перцем (сезон)	45	1,4	4,1	3,3	50	11	207	39	16	38	0,7	30	0,04	12,9
108	Суп карт. с клёцками	200	1,9	6,7	13,3	112	502	186	26	24	160	0,8	0	0,08	6,6
291	Плов из птицы	160	9,3	9,2	22	220	0	0	19,3	22	69	1,01	0	0,045	5,25
	хлеб ржаной	20	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
	хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	6,8	96	200	116	11	21	71	1,8	0	0,06	0
388	Напиток из шип	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														
87	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	0	0	45,3	0	0	1,26	0	1,00	9,11
	хлеб пшеничный	40	1,4	0,3	6,8	90	114	35	6	6	25	0,8	0	0,03	0
410	Ватрушка с повидлом	75	5,6	6,2	36	190	0	0	7	22	120	0,93	0,1	0,06	2,9
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	0,5	56	4	34	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Всего в день		**47,66**	**47,54**	**190,68**	**1748**									