

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Второй день														
Завтрак														
Каша овсяная жидкая молочная с маслом	302	160	5,96	9,16	25,29	217,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,39	46,22	175,47	1,30
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,01	0,9	0,8	14,18	5,14	4,4	0,95
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
Итого:			9,28	9,72	72,49	425,26	44,19	0,21	1,79	1,86	139,77	64,56	214,67	2,69
Обед														
Салат из свежей капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,11	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	15,40	6,00	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			22,66	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	201,5	362,95	9,76
Полдник														
Булочка творожная	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый	707	200	1,4		26,4	120	0	0,12	80		36	22	26	
Итого:			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38		65,22	36,79	82,18	1,39