

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
Третий день														
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	160	250	5,47	4,75	17,96	150,00	33,00	0,09	0,83	0,38	163,00	26,68	136,88	0,65
Кофейный напиток со сгущенным молоком	693	200	3,17	2,54	15,95	100,60	20,00	0,04	1,30	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22
Итого:			10,46	7,49	43,57	297,36	53,00	0,15	2,13	0,64	293,38	47,28	244,28	1,00
Обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45 *	60	0,96	3,01	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124	200	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Рыба припущенная с соусом	371	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139,00	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,20	159,11	0,77
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из свежих яблок	631	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
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:			22,63	19,68	69,71	679,00	0,19	0,32	56,95	3,84	169,74	101,58	392,40	5,87
Полдник														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01		0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины св. порциями		150	1,35		12,15	60	0,08	0,06	90		51	19,5	34,5	0,45
Итого:			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42