

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
<b>Четвертый день</b>														
Завтрак														
Каша пшенная жидкая молочная с маслом	302	160	5,72	8,37	27,35	217,14	44,19	0,14	0,89	0,16	105,22	36,27	140,47	0,94
Какао с молоком сгущенным	694	200	4,08	3,37	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59	0,00	152,22	21,34	124,56	0,48
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:			12,96	12,14	64,25	429,26	68,59	0,24	2,48	0,68	266,64	70,81	299,83	1,86
Обед														
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124	200/5	4,76	4,95	7,90	136,00	0,00	0,06	15,78	2,42	62,85	22,73	49,00	0,86
Плов из свинины	492*	150	24,73	9,05	47,39	395,00	65,00	0,18	8,08	0,93	62,45	67,42	238,56	2,73
Сок фруктовый	707	200												
Хлеб ржаной		60	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
Итого:			33,64	23,64	94,89	896,00	65,02	0,37	29,71	8,60	178,97	138,27	382,44	7,35
Полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008		0	0	6	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699	200		0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого:			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76