

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 на молоке сгущенном	690	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 квашеной капусты с рас. маслом	45 *	100	1,63	2,92	6,47	60,40	0,00	0,02	17,10	8,39	26,22	15,09	28,31	0,47
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124	10/250	4,76	4,95	7,90	136,00	0,00	0,06	15,78	2,42	62,85	22,73	49,00	0,86
Рыба припущенная с соусом	371	105	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	200	4,63	11,36	26,44	242,00	70,00	0,20	24,92	0,34	58,32	38,36	118,79	1,44
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,00	0,01	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,95
Хлеб ржаной		120	5,64	1,20	1,20	252,00	0,00	0,08	0,00	1,56	28,80	22,80	104,40	4,48
Итого:			30,63	26,35	72,62	944,00	70,02	0,39	59,89	14,22	225,12	127,32	464,01	8,97
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