

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 пшеничная жидкая молочная с маслом	302	210	7,87	10,46	38,81	285,00	58,00	0,19	1,17	0,21	141,39	47,60	168,73	1,23
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:			15,11	14,23	75,71	497,12	82,40	0,29	2,76	0,73	302,81	82,14	328,09	2,15
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
Суп картофельный с макаронными изд.	140	250	4,43	2,84	17,46	149,40	0,00	0,11	8,25	1,43	38,04	27,28	67,58	1,13
Плов из свинины	492*	250	22,43	34,56	44,88	680,00	0,00	0,65	2,13	4,55	20,70	66,07	279,38	3,02
Сок фруктовый	707	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
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:			33,83	47,64	102,54	1320,40	0,02	0,93	16,23	12,01	126,81	152,87	494,04	10,15
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:			2,38	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76