3 день

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)				Тех. карта
			белки		жиры		углеводы				B1		B2				Ca		Fe		
Завтрак	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
ша пшённая на локе	120-200	200-250	4.09	6.53	1.2	1.6	28.31	37.74	140.32	187.09	0.1	0.13	-	-	-	-	10.45	13.93	0.97	1.29	№36
й с лимоном	150-180	180-200	0.06	0.08	0.03	0.04	19.6	26.13	78.9	105.2	-	-	-	-	1.37	1.82	8.07	10.76	0.11	0.14	№17
еб пшеничный с слом сливочным	40 /7	60/10	2.44	2.56	4.21	4.76	23.24	25.09	141.89	143.8	0.04	0.09	0.03	0.05	0.07	0.09	7.89	8.6	0.45	0.56	№26
итого:			6,59	9,17	5,44	6,4	71,15	88,96	316,11	436,09	0,14	0,22	0,03	0,05	1,44	1,91	26,41	33,29	1,53	1,99	
2 завтрак																					
укты	40-80	80-100	4.33	5.78	7.68	10.25	3.6	4.8	101.2	135.0	0.03	0.05	0.17	0.23	1.05	1.4	37.27	49.7	1.3	1.74	№21
Обед																					
лат из капусты с стительным слом	30-45	60	0,54	0,67	2,08	2,6	3,42	4,27	34,64	43,3	0,02	0,02	0,02	0,02	4,8	6,0	10,65	13,31	0,29	0,36	№23
п рыбный	150-200	200-250	3.36	4.48	1.87	2.41	9.5	13.13	67.35	89.8	0.08	0.1	0.05	0.06	6.71	8.94	19.02	25.36	0.76	1.01	№19
варная курица	50-70	80	0.08	0.1	0.01	0.01	20.82	27.76	84.75	113.0	-	-	-	-	0.3	0.45	23.86	31.81	0.93	1.24	№110
акароны отварные юдливой	100-150	150-180	5.36	6.52	0.76	0.92	29.08	35.28	144.76	175.78	0.07	0.09	0.02	0.03	-	-	4.21	5.12	1.13	1.38	№4
мпот из кофруктов	150 180	180 200	0.51	0.68	0.21	0.28	14.23	18.97	61.0	81.33	0.01	0.01	0.05	0.06	75.0	100.0	16.0	21.33	0.47	0.62	№15
леб ржаной	20-30	60	1.6	3.12	0.37	0.72	14.3	26.7	64.0	128.0	0.06	0.12	0.02	0.02	-	-	10.5	21.0	1.17	3.34	№28
леб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	0,03	0,045	0,02	0,03			6	9	0,51	0,76	№28
итого:			15,78	21,35	12,98	17,19	94,95	130,91	557,7	766,21	0,27	0,39	0,33	0,42	87,86	116,79	121,51	167,63	6,05	9,69	
Полдник																					
рушка с творогом	60	80	20.81	23.78	14.25	16.28	43.93	50.2	387.8	443.2	0.14	0.18	0.3	0.35	0.23	0.27	168.4	192.4	1.87	2.14	№43
й с лимоном	150-180	180-200	0.06	0.08	0.03	0.04	19.6	26.13	78.9	105.2	-	-	-	-	1.37	1.82	8.07	10.76	0.11	0.14	№17
итого:			20.87	24.86	14.28	16.32	63.53	76.33	466.7	548.4	0.14	0.18	0.3	0.35	1.6	2.09	176.47	203.16	1.98	2.28	