итого за весь день:			43,24	55,38	32,7	39,91	229,63	296,2	1340,51	1750,7	0,55	0,79	0,66	0,82	90,9	120,79	324,39	404,08	9,56	13,96	

4 день

Наименование блюда	**Масса порции**		**Пищевые вещества (г)**						**Энергетич. ценность (ккал)**		**Витамины (мг)**						**Минеральные в-ва (мг)**				**Тех. карт**
			белки		**жиры**		**углеводы**				**B1**		**B2**				**Ca**		**Fe**		
	я	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	**я**	**с**	
Завтрак																					
Каша пшеничная на молоке	**120-200**	**200-250**	20,81	23,78	14,25	16,28	43,93	50,2	378,8	443,2	0,14	0.18	0.3	0,35	0,23	0,227	168,4	192,4	1,87	2,14	№37
Кофейный напиток на молоке	**150-180**	**180-200**	2.34	3.12	2.0	2.66	10.63	14.17	70.0	93.33	0.03	0.05	0.11	0.21	0.98	1.30	94.30	125.7	0.10	0.13	№16
Хлеб с маслом сливочным и сыром	**40/7/10**	**60/10/10**	2.49	5.12	3.49	5.72	6.80	13.04	83.0	140.60	0.02	0.05	0.02	0.04	0.03	0.06	52.8	95.30	0.43	0.82	№26
итого:			**13.73**	**19.69**	**10.88**	**15.96**	**61.86**	**86.88**	**421.95**	**592.89**	**0.32**	**0.48**	**0.27**	**0.43**	**1.01**	**1.36**	**164.1**	**244.0**	**5.42**	**7.62**	
2 завтрак																					
Фрукты	**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																					
Щи на мясном бульоне со сметаной	**150-200**	**200-250**	1.02	1.36	2.89	3.85	4.01	5.35	46.2	61.6	0.02	0.02	0.03	0.03	12.02	16.02	30.13	40.18	0.39	0.52	№1
Котлета рыбная с картофельным пюре	50-65 100	70-75 150	18.59 10,2	22.47 13,58	7.40 8,59	9.14 11,38	20.51 19,67	24.73 26,17	223.0 197,0	271.0 265,0	0.27 0,16	0.32 0,2	1.91 0,16	2.30 0,21	8.71 15,74	10.45 20,98	25.50 93,9	31.10 124,8	5.87 1,02	7.07 1,72	№2
Компот из сухофруктов	**150-180**	**180-200**	0.06	0.08	-	-	20.82	27.76	84.75	113	-	-	-	-	0.03	0.4	23.86	31.81	0.93	1.24	№1
Хлеб 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	№2
Хлеб 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	№2
итого:			27,73	36	18,67	24,45	77,16	109,77	587,85	811,6	0,41	0,555	215	2,61	21,81	28,27	133,26	182,79	60,66	14,67	