

ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
109*	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	6,5	18,6	278,2	-0,09	0,02	0,03	0,41	105,9	98,6	0,66
ГОСТ	Творожок с ванилином	150	0,75	15	109	0	0	0	0	0	0	0
54-26гн-2	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,4	3,7	33,9	0,01	0,3	6,9	0	57,2	9,9	0,8
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	17	48,9	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	20%	8,85	54,3	470	0,1	1,32	6,93	0,41	163,1	108,5	1,46
ЗАВТРАК 2												
ГОСТ	Фрукты	200	1,25	16,25	117,5	0	0	0	0	0	0,0	0
Итого:		5%	0	16,25	117,5	0	0	0	0	0	0,0	0
ОБЕД												
18***	Суп куриный с вермишелью	200	4,29	11,17	139,48	0,06	3,9	0,21	2,77	14,52	14,92	0,75
169*	Рыба запеченная с картофелем по - русски	240	19,09	26,54	469,12	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Сок	250	0	28,75	115	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	17	48,9	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,3	17	50	0	0	0	0	0	0	0
Итого:		35%	26,3	100,46	822,5	0,06	3,9	0,21	2,77	14,52	14,9	0,75
ПОЛДНИК												
459	Булочка с повидлом	50	3,09	27,6	157,5	0,058	0,04	8,5	0	9,75	12,05	0,69
ГОСТ	Снежок	250	7	27,5	195	0	0	0	0	0	0	0
Итого:		15%	10,09	55,1	352,5	0,058	0,04	8,5	0	9,75	12,05	0,69
УЖИН												
43***	Печень по - строгановски (2-й вар	120	20,16	11,34	3,41	0,29	20,16	8,24	1,21	23,69	22,76	7,64
56*	Макаронны отварные	150	5,4	32	263,6	0,057	0	0,03	0,8625	4,1	7,1	0,75
54-31хн-	Компот из клубники	200	0,09	0	29,3	0	1,2	0	0	65	1,4	0,12
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	17	48,9	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,3	17	50	0	0	0	0	0	0	0
Итого:		25%	28,57	76,64	587,50	0,35	21,36	8,27	2,07	92,79	31,26	8,51
ВСЕГО:		100%	98,03	302,75	2350,00	0,57	26,62	23,91	5,25	280,16	166,73	11,41