

	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Белки	Жиры	Углеводы	A(мг)	B1(мг)	C(мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P(мг)	Fe (мг)	Калорий ность
	2 день														
	Завтрак														
94	Руллет картофельный с овощами	200/50	Картофель	240,0	6,60	19,80	41,90	0,05	0,16	21,00	46,77	41,53	107,66	1,54	228
			Овощи свежие	74,0											
			Масло растительное	10,0											
			Сметана	5,3											
			Хлеб пшеничный	5,3											
256a	Соус молочный 4-й вариант	50	Молоко	50,0	1,78	1,51	4,48	0,00	0,00	0,05	15,65	2,10	12,21	0,03	39,46
			Мука пшеничная	2,5											
			Масло сливочное	1,0											
			Сахар	0,5											
300	Чай с сахаром (вариант 2)	200	Чай-заварка	50,0	0,12	0,00	8,12	0,00	0,00	0,02	4,27	3,30	6,43	0,72	33,00
			Сахар	10,0											
363	Колбаса вареная	30	Кобасные изделия	31,0	9,00	13,50	0,00	0,00	0,05	0,00	6,97	5,40	46,80	0,56	157,50
365	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20,0	0,20	14,40	0,20	0,00	0,01	0,50	3,82	0,55	3,29	0,04	132,00
	Хлеб пшеничный	75	Хлеб пшеничный	75,0	6,00	0,68	36,68	0,00	0,11	0,00	19,50	26,25	62,25	1,20	176,25
	Итого завтрак:				23,70	49,89	91,38	0,05	0,33	21,57	96,98	79,13	238,64	4,09	766,21
	Обед														
16a	Салат из свежих огурцов (вариант 2)	125	Овощи свежие	142,5	0,90	6,38	3,75	0,07	0,03	5,68	26,16	15,92	47,77	0,68	73,48
			Масло растительное	6,3											
44a	Суп из овощей (вариант 2)	300	Овощи свежие	59,4	1,84	7,63	15,11	0,03	0,07	6,38	31,06	25,09	52,37	0,80	138,29
			Картофель	79,5											
			Бобовые	13,8											
			Масло сливочное	6,0											
			Сметана	15,0											
163a	Рыба (филе) отварная (вариант 2)	120	Рыба	196,0	7,12	1,94	0,78	0,01	0,09	0,49	32,57	34,12	241,71	0,85	113,24
			Овощи свежие	4,4											
			Масло сливочное	10,0											
224a	Рис отварной (вариант 2)	150	Крупы	54,0	3,40	5,76	40,30	0,00	0,02	0,20	3,30	10,10	39,70	0,52	230,70
			Масло сливочное	6,8											
247	Овощи натуральные соленные	30	Овощи свежие	32,4	0,24	0,03	0,69	0,00	0,01	1,50	7,50	3,00	6,00	0,36	3,90
315a	Булочка российская (вариант 2)	60	Мука пшеничная	35,0	3,85	3,40	39,20	0,00	0,07	0,09	16,95	15,38	45,25	0,77	203,90
			Сахар	12,0											
			Масло сливочное	5,0											
			Яйца	4,0											
			Молоко	5,0											
			Сахар	5,0											
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	100,0	8,60	1,30	45,20	0,00	0,15	0,00	26,00	35,00	83,00	1,60	228,00
	Хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	120,0	9,24	1,68	45,12	0,00	0,22	0,00	42,00	56,40	189,60	4,68	241,20
272	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200,0	5,80	5,00	8,00	0,04	0,08	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	106,00
			Сахар	10,0											
	Итого обед:				40,99	33,12	198,15	0,15	0,74	15,74	425,54	223,01	885,4	10,46	1338,71
	ИТОГО				64,69	83,01	289,53	0,20	1,07	37,31	522,52	302,14	1124,04	14,55	2104,92