

	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
	6 день														
	Завтрак														
137a	Омлет с мясом (вариант 2)	200	Яйца	106,7	27,44	29,47	4,03	0,11	0,10	0,48	100,45	28,27	221,39	2,14	234,00
			Молоко	66,7											
			Мясо	88,0											
			Масло сливочное	10,7											
34	Сельдь с гарниром	70	Сельдь	30,8	3,57	8,86	8,23	0,01	0,06	5,07	13,58	15,52	68,98	0,59	127,00
			Картофель	67,2											
			Масло растительное	7,0											
	Кисель "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат киселя "Зо	20,0	0,00	0,00	40,48	1,00	0,12	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	161,92
			Крахмал	6,0											
			Масло сливочное	17,0	0,17	12,24	0,17	0,00	0,01	0,48	3,74	0,51	3,23	0,03	112,20
365	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:				37,18	51,25	89,59	1,12	0,40	36,03	137,27	70,55	355,85	3,96	811,37
	Обед														
6a	Салат из белокочанной капусты с яблоками (вариант 2)	125	Овощи свежие	80,0	1,35	6,53	7,90	0,01	0,03	27,52	38,6	14,7	25,26	0,68	95,73
			Фрукты свежие	71,3											
			Масло растительное	6,3											
44a	Суп из овощей (вариант 2)	250	Картофель	66,3	1,84	7,63	15,11	0,03	0,06	5,33	25,81	16,52	43,58	0,67	138,29
			Бобовые	11,5											
			Овощи свежие	24,5											
			Масло сливочное	5,0											
			Сметана	12,5											
75	Гренки из пшеничного хлеба	15	Сухари	28,1	1,79	0,21	11,74	0,00	0,03	0,00	5,53	7,44	16,67	0,34	56,05
161a	Котлеты рыбные (вариант 2)	120	Рыба	158,0	17,74	3,30	11,62	0,02	0,11	0,53	45,21	31,91	202,80	0,93	147,10
			Хлеб пшеничный	22,0											
			Яйца	6,0											
			Масло сливочное	2,4											
224a	Рис отварной (вариант 2)	150	Крупы	54,0	3,35	5,76	40,28	0,00	0,02	0,19	3,32	10,11	39,71	0,52	230,72
			Масло сливочное	6,8											
246	Овощи натуральные	50	Овощи свежие	53,0	0,55	0,10	2,30	0,00	0,03	12,50	7,00	10,00	13,00	0,45	11,5
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
			Крахмал	6,0											
	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
	Итого обед:				50,26	31,51	187,27	0,10	0,73	47,47	433,47	210,08	793,62	10,07	1254,59
	ИТОГО				87,44	82,76	276,86	1,22	1,13	83,50	570,74	280,63	1149,47	14,03	2065,96