

	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
	9 день														
	Завтрак														
108	Каша молочная (пшеничная) кукурузная жидкая	200/5	Крупы	40,0	7,44	8,07	35,28	0,05	0,11	0,32	100,18	10,51	152,37	1,56	243,92
			Масло сливочное	5,0											
			Молоко	100,0											
			Сахар	5,0											
	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
366	Сыр	30	Сыр	31,0	6,96	8,85	0,00	0,08	0,01	0,48	300,00	15,00	162,00	0,33	109,20
365	Масло сливочное	25	Масло сливочное	25,0	0,25	18,00	0,25	0,00	0,01	0,70	5,50	0,75	4,75	0,05	165,00
	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:				20,65	35,60	112,69	1,13	0,36	31,50	425,18	52,51	381,37	3,14	856,29
	Обед														
21a	Салат из свежих помидоров с перцем (вариант 2)	125	Овощи свежие	138,8	1,33	6,43	4,65	0,29	0,07	57,19	27,63	21,29	28,5	1,06	81,48
			Масло растительное	6,3											
56a	Суп-лапша домашняя (вариант 2)	300	Овощи свежие	26,4	2,46	6,47	16,69	0,01	0,07	0,66	20,27	17,01	48,24	0,91	136,18
			Мука пшеничная	30,0											
			Яйца	6,0											
			Масло сливочное	6,0											
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											
235a	Капуста тушеная (вариант 2)	200	Овощи свежие	286,8	4,52	7,63	26,9	0	0,08	95,09	121,97	49,92	93,31	1,89	181,7
			Масло сливочное	9,0											
			Мука пшеничная	2,4											
			Томат-пюре	16,0											
			Сахар	6,0											
265a	Соус томатный (вариант 2)	15	Томат-пюре	7,5	0,35	0,62	1,44	0,00	0,01	0,51	1,33	2,21	3,95	0,11	12,95
			Овощи свежие	2,1											
			Мука пшеничная	0,4											
			Масло сливочное	0,8											
			Сахар	0,2											
318	Коржик молочный	60	Мука пшеничная	33,8	3,45	7,82	40,60	0,00	0,06	0,14	16,32	14,48	40,93	0,74	248,66
			Сахар	17,0											
			Масло сливочное	8,0											
			Яйца	3,0											
			Молоко	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
283a	Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200	Фрукты сухие	25,0	0,56	0,00	22,90	0,01	0,01	0,15	56,45	6,86	18,31	1,59	93,83
			Сахар	10,0											
	Итого обед:				37,63	33,89	204,28	0,32	0,76	154,23	344,54	237,29	747,55	13,43	1337,24
	ИТОГО				58,28	69,49	316,97	1,45	1,12	185,73	769,72	289,80	1128,92	16,57	2193,53