

### 3 День

	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
Пудинг манный	150	200	11,69	14,69	59,67	424,5	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41
Соус сметанный сладкий	50	50	1,1	1,65	2,38	40,09	0,01	0	0,08	31,17	0,07
Какао-напиток на молоке (3,2)	200	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7
Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
<b>ИТОГО</b>			22,31	23,5	105,85	741,21	0,29	1,07	2,65	367,14	2,18
<b>ОБЕД</b>											
Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100	0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18
Суп фасолевый с гречками	200	250	8,04	5,16	25	180	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28
Котлета мясная рубленая паровая	80	100	11,76	4,74	4,35	100	0,05	0,1	0	10,9	0,82
Капуста тушённая	150	180	3,18	6,72	6,98	119,7	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26
Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
<b>ИТОГО:</b>			55,13	47,4	209,5	1525,85	0,732	1,61	23,45	741,09	8,72

4 День	до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная жидкая	100	150	3,04	4,69	11,64	101,23	0,05	0,09	0,4	83,64	0,33
Омлет натуральный	50	50	3,14	3,6	1,3	49,97	0,02	0,12	0,07	40,32	0,53
Кофейный напиток	200	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	0,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
<b>ИТОГО</b>			14,2	24,97	56,08	502,49	0,36	0,65	0,83	316,38	1,03
<b>ОБЕД</b>											
Нарезка из свежих помидоров порционированная (салат из белокочанной капусты)	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
Суп рыбный	200	250	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
Голубцы с мясом и рисом в сметанном соусе	180/50	230/50	11,58	10,54	12,9	19,4	0,07	0,13	36,22	64,4	1,32
Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
<b>ВСЕГО:</b>			49,04	46,4	150,46	1060,27	0,67	1,21	66,08	669,0	5,42