

№ реч.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	B1	С	Е	Са	Fe	P	Mg					
															девятый день (среды)				
	Завтрак																		
	Ййцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03					0,24	22,00	1,00			76,80	4,80
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	5,52	10,16	23,20	272,70	49,80	0,09	0,87				0,36	121,50	0,76			142,50	26,70
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59					152,20	0,48			111,11	21,34
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09				1,17		20,70	0,99			78,30	12,60
	Итого за завтрак		21,79	19,2	84,53	664,72	174,2	0,15	2,46			2,1		316,4	3,23			408,71	65,44
	Обед																		
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56		0,048	18,05			3,37		17,21	0,83			31,80	17,62
99	Суп из овощей	300	2,73	5,99	11,00	90,03		0,09	12,75			2,91		51,90	0,99			59,40	24,90
229	Рыба (треска) тушеная в томате с овощами	120	13,62	6,31	2,25	103,00	6,88	0,06	4,70			2,22		47,30	0,82			169,18	37,08
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15		0,03				0,80		1,82	0,70			82,00	21,78
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	24,50	114,60		0,01	24,00			0,20		14,00	0,14			9,00	4,40
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06				0,78		13,80	0,66			52,20	8,40
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11				0,81		20,70	2,79			75,40	22,50
338	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,00		0,05	60,00			0,28		48,57	0,43			32,85	18,57
	Итого за обед		33,57	27,66	164,70	1067,53	6,88	0,398	119,5			11,37		215,3	7,36			511,83	155,25
	Итого за день		55,36	46,86	249,23	1732,25	181,08	0,548	121,96			13,47		531,7	10,59			920,54	220,69