

111 день: среда	Неделя: первая
--------------------	----------------



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	рецептура
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197	-	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого</i>	<i>417</i>	<i>10,43</i>	<i>13,8</i>	<i>31,31</i>	<i>412,2</i>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
		100	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,4</i>	<i>2,0</i>	<i>418</i>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	37
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,9	3,8	11,6	76,4	6,6	86
	Гуляш из отварного мяса	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25	0,35	293
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0		
	<i>Итого:</i>	<i>630</i>	<i>21,39</i>	<i>25,33</i>	<i>98,7</i>	<i>610,55</i>	<i>25,47</i>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	<i>Итого:</i>	<i>250</i>	<i>10,1</i>	<i>13,5</i>	<i>44,9</i>	<i>351,1</i>	<i>1,2</i>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	80	7,5	10,0	1,0	148,0	0,15	229
	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	150	2,7	6,1	15,84	128,85	11,06	362
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	<i>Итого:</i>	<i>430</i>	<i>11,52</i>	<i>16,3</i>	<i>35,64</i>	<i>358,95</i>	<i>11,21</i>	
<i>Итого за III день:</i>		<i>1827</i>	<i>53,94</i>	<i>67,93</i>	<i>220,65</i>	<i>1775,2</i>	<i>39,88</i>	