## МЕНЮ 1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углево-	OH	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		Γ	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
17/4	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	2,92	9,65	0,58	36,62	268,23	6,85	31,44	212,5	0,84	35,8	31,84	0,77	0,12	0,16	0,51	
4/13	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	3,75	16,53	1,26	21,15	266,94	9,86	21,56	122,4	0,97	112	77	0,91	0,07	0,09	0,1	
17/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	1	6,09	39,15	0,1	6	4	0	0,01	0,06	1,12	
	Хлеб ржано-пшеничный витамини	40	0,08	0,67	0,63	7,04	39,97	0,21	3,52	20,3	0,88	1	0,32	0,84	0,11	0,07	0	
-	Апельсин свежий	220	0,00	0,44	0,44	17,82	97,86	0	28,6	50,6	0,66	0	110	0,44	0,09	0,07	132	
	Итого за прием		8,20	28,96	3,20	102,93	775,20	17,91	89,49	435	3,01	155	223	2,95	0,36	0,41	133,7	
	Обед																	
1/1	Нектар фруктовый	200	0,02	1,50	0,08	2,57	32,53	0,94	8,23	24,89	0,28	7,84	123,5	0,1	0,04	0,02	7,45	
19/2	Суп картофельный с горохом	250	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	0,72	33,39	93,21	1,74	0	969,6	2,45	0,17	0,06	4,78	
4/8	Плов из мяса говядины	80/150	16,90	20,92	9,23	40,74	439,20	7,7	48,67	237,3	2,84	0	1242	4,46	0,08	0,14	0,6	
	Напиток из чёрной смородины	200	0,00	0,18	0,20	30,57	127,44	0,05	13,49	14,36	0,64	0	40	0,35	0,01	0,02	50	
-	Батон витаминизированный	40	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	0,2	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0,02	0	
	Хлеб ржано-пшеничный витамини	40	0,08	0,67	0,63	7,04	39,97	0,21	3,52	20,3	0,88	1	0,32	0,84	0,11	0,07	0	
	Итого за прием		16,99	29,42	16,97	118,75	890,61	9,82	118,8	414,2	6,75	8,58	2375	8,88	0,44	0,29	62,84	
	Итого за день		25,20	58,37	20,16	221,68	1665,82	27,73	208,3	849,2	9,77	163	2598	11,83	0,8	0,7	196,6	_
	Содержание, % от калорийности		15,00		33,00		55,00											