## МЕНЮ 4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины					
		Γ	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	і, г	Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
2/6	Омлет с маслом	200/7	20,98	26,52	0,00	3,14	324,90	14,24	19,63	261	2,95	197	110,5	1,07	0,07	0,49	0,11	
5/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	3,06	11	120	0,14	42	34	0,08	0,01	0,08	0,14	
	Какао на молоке	200	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	2,32	39,32	108,2	1,6	9,6	7,68	0,02	0,03	0,11	1,12	
-	Батон витаминизированный	30	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	0,15	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0,02	0	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	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		28,64	36,72	2,73	29,37	583,97	19,97	81,66	525,1	5,74	250	152,4	2,52	0,22	0,73	14,37	
	Обед																	
6/1	Огурцы консервированные	60	0,00	0,08	0,08	1,52	10,37	0	8	10,4	0,36	0	320	0,28	0,02	0,02		
29/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	3,57	22,65	70,97	0,67	22,3	1540	0,3	0,06	0,09	9,31	
23/8	Тефтели из мяса говядины в соусе	80/50	17,71	15,82	0,22	12,18	268,39	8,55	27,71	200,7	2,62	10,9	9,88	0,67	0,08	0,15	8,62	
57/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	2,95	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	0,98	0,08	0,03	0,13	
3/10	Компот из яблок и клюквы	200	0,00	0,12	0,12	26,65	107,51	0,02	4,8	4,4	0,63	0	6	0,24	0,01	0,01	0	
-	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	50	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	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		19,03	27,78	3,35	124,71	906,42	15,5	86,91	379,5	6,42	48,3	1890	3,98	0,38	0,35	0	
	Итого за день		47,67	64,49	6,08	154,08	1490,39	35,47	168,6	904,6	12,16	298	2042	6,51	0,6	1,08	68,06	
	Содержание, % от калорийности		18,00		34,00		48,00											