



ЗАВТРАК

				Б	Ж	У			В1	В2	С	А ,мкг	Са	Р	Мг	Fe
202/18	Каша гречневая	130	2,50	4,94	5,58	25,00	169,96	0,17	0,08			20,8	12,36	118,46	78,20	2,65
111/13	Хлеб пшеничный (20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40			0,28	0,02
79/18	Масло сливочное	5		0,03	4,13	0,04	37,39		0,01			20,0	1,20	1,50		0,01
462/18	Какао с молоком	200	1,49	3,29	2,80	14,91	98,00	0,04	0,15	0,90			128,86	108,10	23,50	0,57

2 ЗВТРАК

Итого по полдню																
			4,97	9,78	12,67	49,79	352,23	0,21	0,24	0,90	40,8	142,82	228,06	101,98	3,25	
82/18	Фрукты свежие	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,0			16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД итого по полдню																
			0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,0			16,00	11,00	9,00	2,20
2/18	Салат витаминовый	60	0,40	0,82	3,10	4,00	47,19	0,02	0,03	15,89			21,66	20,15	12,42	0,63
116/18	Суп - макаронный	200	1,67	2,29	2,37	16,69	97,25	0,09	0,05	13,9			17,99	51,93	19,52	0,83
374/18	Рыба запечённая	75	1,13	9,84	3,53	11,27	116,20	0,08	0,10	0,47		18,8	45,91	142,30	29,87	0,64
487/13	Пюре гороховое	150		3,27	6,03	21,78	154,50	0,16	0,13	25,51		29,6	17,59	75,14	32,34	5,95