



10,50001

День: **Первый**

День\ № р-	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Вафли	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,84	47	0,08	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,03	0	0	11,1	19,8	50,4	1,14
	<b>ИТОГО:</b>	290	4,44	4,88	43,24	235,64	0,11	0,03	0,00	0,00	21,25	22,60	52,96	1,98

День: **Второй**

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Хлеб пшеничный	41	1,52	0,16	9,84	47	0,08	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
258	Напиток кофейный	200	4,85	5,04	32,73	196	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
	<b>ИТОГО:</b>	241	6,37	5,20	42,57	243,00	0,12	1,30	0,01	0,00	126,00	16,80	92,56	1,06

День:

Третий

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Печенье	80	9,6	0,72	33,6	173	0,24	0	0	1,2	27,6	39,6	100,8	2,28
258	Компот из сухофруктов	200	2,79	3,19	19,71	119	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	13,6	87,6	87,6
	<b>ИТОГО:</b>	280	12,39	3,91	53,31	292,00	0,48	0,40	0,16	1,22	150,40	53,20	188,4	89,88

День: Четвертый

День\ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Вафли	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	49	0	0,03	0	0	11,1	19,8	50,4	1,14
	<b>ИТОГО:</b>	240	2,92	4,72	33,40	189	0,03	0,03	0	0	17,25	19,8	50,4	1,48

День: Пятый

День\ № р-	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Хлеб пшеничный	41	1,52	0,16	9,84	47	0,08	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
258	Напиток кофейный	200	4,85	5,04	32,73	196	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
	<b>ИТОГО:</b>	241	6,4	5,2	42,6	243	0,12	1,30	0,01	0	126	16,8	92,56	1,06

День: Шестой

	День/ № р- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
		Печенье	80	9,6	0,72	33,6	173	0,24	0	0	1,2	27,6	39,6	100,8	2,28
	258	Компот из сухофруктов	200	2,79	3,19	19,71	119	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	13,6	87,6	87,6
		<b>ИТОГО:</b>	280	12,39	3,91	53,31	292	0,48	0,4	0,16	1,216	150,4	53,2	188,4	89,88

День: **Седьмой**

День № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Вафли	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,84	47	0,08	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	49	0	0,03	0	0	11,1	19,8	50,4	1,14
	<b>ИТОГО:</b>	290	4,4	4,88	43,24	236	0,112	0,03	0	0	21,252	22,6	52,96	1,98



День: **Восьмой**

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Хлеб пшеничный	41	1,52	0,16	9,84	47	0,08	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
258	Напиток кофейный	200	4,85	5,04	32,73	196	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
	<b>ИТОГО:</b>	241	6,37	5,2	42,57	243	0,12	1,3	0,01	0	126	16,8	92,56	1,06

День: **Девятый**

День\№ р ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Печенье	80	9,6	0,72	33,6	173	0,24	0	0	1,2	27,6	39,6	100,8	2,28
258	Компот из сухофруктов	200	2,79	3,19	19,71	119	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	13,6	87,6	87,6
	<b>ИТОГО:</b>	280	12,39	3,91	53,31	292	0,48	0,4	0,16	1,216	150,4	53,2	188,4	89,88

День: Десятый

День № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Вафли	40	2,8	4,72	21,36	140	0,032	0	0	0	6,152	0	0	0,336
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,84	47	0,08	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	49	0	0,03	0	0	11,1	19,8	50,4	1,14
	<b>ИТОГО:</b>	290	4,44	4,88	43,24	236	0,112	0,03	0	0	21,252	22,6	52,96	1,976