|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда и кулинарных изделий | | Выход порции грамм | Пищевые вещества, (г) | | | | | ЭЦ  (ккал) | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|  | ***Первая неделя САД. Понедельник*** | |  | Б | Ж | | У | |  | | Са | Fe | | | B1 | B2 | C |
|  | ***Завтрак*** | |  |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |  |  |
| 247 | Рыба тушенная с овощами | | 70/70 | 5,08 | 4,60 | | 0,28 | | 63 | | 23,0 | 0,59 | | | 0,02 | 0,10 | 0,01 |
| 168 | Каша ячневая | | 155 | 3,13 | 5,56 | | 14,38 | | 120 | | 85,0 | 1,22 | | | 2,95 | 0,05 | 24,99 |
| 392 | Чай | | 180 | 7,44 | 3,60 | | 0,06 | | 85 | | 25,4 | 0,27 | | | 0,054 | 0,01 | 18,0 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 1,98 | 0,36 | | 10,59 | | 54 | | 8,4 | 0,069 | | | 0,99 |  |  |
|  | *Итого:* | |  | *17,63* | *14,12* | | *25,32* | | *322* | | *141,8* | *2,15* | | | *4,01* | *0,16* | *43* |
|  | ***2 Завтрак Яблоки*** | | 1 | 0,040 | 0,040 | | 0,080 | | 44 | | 16,0 | 2,20 | | | 0,03 | 0,028 | 12 |
|  | ***Обед:*** | |  |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |  |  |
| 81 | Суп с бобовыми | | 200 | 4,3 | 4,0 | | 15,85 | | 118 | | 28,39 | 1,48 | | | 0,14 | 0,0 |  |
| 137 | Рагу из овощей | | 150/5 | 2.34 | 3.69 | | 13.49 | | 97 | | 34.2 | 0.94 | | | 0.07 | 0.6 | 10.61 |
| 213 | Яйцо вареное | | 40 | 5.08 | 4.60 | | 0.28 | | 63 | | 23.0 | 0.59 | | | 0.02 | 0.10 | 0.01 |
| 376 | Компот из сухофруктов | | 180 | 0.072 |  | | 19.64 | | 69 | | 15.43 | 0.87 | | |  |  | 0.27 |
|  | Хлеб пшеничный | | *30* | *1,98* | *0,36* | | *1,59* | | *54* | | *8,4* | *0,069* | | | *0,99* |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | 1,98 | 0,36 | | 1,59 | | 54 | | 8,4 | 0,069 | | | 0,99 |  |  |
|  | Итого: | |  | 25,21 | 15,6 | | 69,87 | | 460 | | 91,82 | 3,93 | | | 2,15 |  | 0,27 |
|  | ***Полдник*** | |  |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |  |  |
|  | Пряник | | 50 | 2,1 | 3 | | 21 | | 212,8 | | 57,25 | 0,455 | | | 0,035 | 0,0 |  |
| 397 | Какао с молоком | | 180 | 5,22 | 4,50 | | 7 ,05 | | 92 | | 223,2 | 0,18 | | | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
|  | *Итого:* | |  | *7,3* | *7,5* | | *28,05* | | *304,8* | | *280,45* | *0,635* | | | *0,075* | *0,23* | *0,54* |
|  | *Всего:* |  | | *50,18* | | *37026* | | *209,42* | *1130,8* | *530* | | | *8,91* | *6,26* | | *0042* | *55,8* |