|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда и кулинарных изделий | Выход порции грамм | Пищевые вещества, (г) | | | | | ЭЦ  (ккал) | | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг | | | | |
|  | ***Вторая неделя САД. Четверг*** |  | Б | Ж | | У | |  | | Са | Fe | | B1 | B2 | | C | |
|  | **Завтрак** |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |
| 168 | Каша молочная овсяная | 200/5 | 7,38 | 7,89 | | 29,47 | | 219 | | 131,78 | 1,48 | | 0,17 | 0,16 | | 0,52 | |
| 4/13 | Бутерброд с маслом 72,5% крестьянское | 30/10 | 3,12 | 7,57 | | 19,57 | | 161,30 | | 10,40 | 0,60 | | 0,04 | 0,03 | | 0,00 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | | 14,36 | | 91 | | 113,2 | 0,12 | | 0,04 | 0,14 | | 1,17 | |
|  | *Итого:* | *425* | *13,35* | *17,87* | | *99,04* | | *471,3* | | *255,38* | *2,2* | | *0,25* | *0,33* | | *1,69* | |
| 368 | **2 Завтрак: Яблоко** | 100 | 0,40 | 0,40 | | 0,80 | | 44 | | 16,0 | 2,20 | | 0,03 | 0,028 | | 10,0 | |
|  | **Обед**: |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |
| 58 | Борщ | 250 | 1,74 | 4,88 | | 8,48 | | 84,75 | | 43,325 | 0,795 | | 0,058 | 0,045 | | 18,465 | |
| 305 | Биточки из мяса птицы | 80 | 14.35 | 11,7 | | 11.86 | | 211 | | 33.91 | 1.16 | | 0,06 | 0,12 | | 0.30 | |
| 134 | Свекла тушеная | 150 | 3.55 | 13.43 | | 15.53 | | 197 | | 83 | 2.09 | | 0.46 | 0.05 | | 1.99 | |
| 125 | Картофель отварной | 50 | 1.02 | 1.39 | | 8.03 | | 48.7 | | 5.4 | 0.45 | | 0.05 | 0.03 | | 7.3 | |
| 382 | Компот из сока | 180 | 0.513 | 0.054 | | 6.217 | | 122.58 | | 14.13 | 0.335 | | 0.005 | 0.011 | | 0.988 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | | 10,59 | | 54 | | 8,4 | 0,069 | | 0,99 |  | |  | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | | 10,59 | | 54 | | 8,4 | 0,069 | | 0,99 |  | |  | |
|  | *Итого:* | *450* | *27,113* | *17,55* | | *71,914* | | *891,75* | | *98,29* | *2,158* | | *2,213* | *0,216* | | *19,813* | |
|  | **Полдник**: |  |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |
| 212 | Запеканка вермишелевая с творогом | 120 | 9,67 | 7,83 | | 29,35 | | 228 | | 61,31 | 0,80 | | 0,06 | 0,11 | | 0,07 | |
| 354 | Соус сметанный | 40 | 0,58 | 2,0 | | 1,96 | | 29,7 | | 11,04 | 0,082 | | 0,008 | 0,010 | | 0,014 | |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | | 9,99 | | 40 | | 10 | 0,28 | | 0,00 | 0,00 | | 0,03 | |
|  | *Итого:* | *340* | *10,31* | *9,85* | | *41,3* | | *297,7* | | *380,05* | *1,162* | | *0,068* | *0,12* | | *0,114* | |
|  | *Всего:* | *1315* | *51,17* | | *45,67* | | *213,05* | *1704,75* | *750,17* | | | *7,72* | *2,56* | | *0,694* | | *31,62* | |