|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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* |