|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда и кулинарных изделий | Выход порции грамм | Пищевые вещества, (г) | | | | ЭЦ  (ккал) | | Минеральные вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|  | ***Вторая неделя САД. Пятница*** |  | Б | Ж | У |  | | Са | | Fe | B1 | B2 | C |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
| 215 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 100 | 9,76 | 13,15 | 1,74 | 163,7 | | 68,95 | | 1,68 | 0,05 | 0,30 | 0,14 |
| 306 | Горошек зеленый консервированный | 30 | 0,86 | 0,81 | 1,73 | 17,7 | | 7,19 | | 0,21 | 0,3 | 0,08 | 2,91 |
| 396 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 180 | 7,44 | 3,60 | 0,06 | 85 | | 25,4 | | 0,27 | 0,054 | 0,1 | 18,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,59 | 54 | | 8,4 | | 0,069 | 0,99 |  |  |
| 399 | **2 Завтрак Сок фруктовый** | 200 | 0,8 |  | 18,18 | 76 | | 12,6 | | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,6 |
|  | *Итого:* | *540* | *20,84* | *17,92* | *32,31* | *395,87* | | *122,54* | | *4,749* | *1,414* | *0,500* | *24,65* |
|  | **Обед**: |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
| 85 | Суп с клецками | 200 | 1,68 | 2.69 | 9.73 | 69.7 | | 18.8 | | 0,653 | 1.093 | 0,07 | 4.6 |
| 304 | Плов из птицы | 200/10 | 22.26 | 7.73 | 35.69 | 301 | | 20.7 | | 221.3 | 0,08 | 0,08 | 1.01 |
| 134 | Свекла тушеная | 70/5 | 1.77 | 6.71 | 7.76 | 98.5 | | 41.5 | | 1,45 | 0,23 | 0,25 | 1 |
| 379 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,89 | 0,05 | 25,74 | 103,5 | | 15,69 | | 0,54 | 0,01 | 0,02 | 45,29 |
|  | 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:* | *855* | *880,07* | *22,82* | *103,253* | *725,25* | | *116,91* | | *3,613* | *2,788* | *0,155* | *64,365* |
|  | **Полдник**: |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 65 | 8.54 | 8.07 | 26,19 | 212 | | 60.44 | | 0.65 | 0.06 | 0.12 | 0.12 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 |  | 40 | | 10,0 | | 0,28 | 0,0 | 0 | 0,03 |
|  | *Итого:* | *260* | *4,86* | *5,22* | *26,1* | *211,5* | | *10,0* | | *0,28* | *0,0* | *0* | *0,03* |
|  | *Всего:* | *1655* | *905,77* | *148,92* | *161,66* | *1332,62* | | *249,45* | | *8,642* | *4,202* | *0,655* | *89,045* |