|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда и кулинарных изделий | Выход порции грамм | Пищевые вещества, (г) | | | | | ЭЦ  (ккал) | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|  | **Вторая неделя САД. Вторник** |  | Б | Ж | | У | |  | | Са | Fe | | | B1 | B2 | C |
|  | **Завтрак** |  |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |  |  |
| 168 | Каша молочная | 200 | 3,07 | 3,99 | | 21,8 | | 135 | | 14,3 | 0,6 | | | 0,03 | 0,02 | 0,00 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,45 | 7,55 | | 14,62 | | 136 | | 9,3 | 0,62 | | | 0,51 | 0,03 |  |
| 13 | Масло сливочное 72,5% Крестьянское. Сыр | 10/6 | 5,0 | 6,6 | | 14,1 | | 137 | | 101,2 | 0,08 | | | 0,00 | 0,047 | 0,07 |
| 392 | Чай | 200 | 0,06 | 0,02 | | 9,99 | | 40 | | 10 | 0,28 | | | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | **2заврак Сок фруктовый** | 200 | 0,9 |  | | 18,18 | | 76 | | 12,6 | 2,52 | | | 0,02 | 0,02 | 3,6 |
|  | *Итого:* |  | *5,58* | *11,56* | | *46,41* | | *387* | | *33,9* | *1,5* | | | *0,54* | *0,05* | *0,02* |
|  | **Обед**: |  |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |  |  |
| 58 | Борщ | 250 | 2,043 | 5,050 | | 14,108 | | 109,750 | | 36,625 | 1,340 | | | 0,075 | 0,055 | 8,788 |
| 276 | Жаркое по домашнему | 220 | 27.53 | 7.47 | | 21.95 | | 265 | | 31.1 | 4.03 | | | 0,21 | 0,34 | 8.97 |
| 376 | Кисель 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 | | 10,54 | | 54 | | 8,4 | 0,069 | | | 0,99 |  |  |
|  | *Итого:* |  | *24* | *21,43* | | *65,71* | | *694,33* | | *127,08* | *3,95* | | | *2,42* | *0,44* | *11,04* |
|  | **Полдник**: |  |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |  |  |
| 230 | Ленивые вареники | 120 | 20.089 | 9,864 | | 9.205 | | 247.68 | | 169.968 | 0,894 | | | 0,079 | 0,308 | 0,492 |
| 354 | Соус сметанный | 40 | 0.58 | 2.0 | | 1.96 | | 29.7 | | 11.04 | 0.082 | | | 0.008 | 0.010 | 0.014 |
| 397 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | | 15,82 | | 107 | | 137 | 0,43 | | | 0,05 | 0,05 | 1,43 |
|  | *Итого:* |  | *7,29* | *12,87* | | *22,80* | | *336,5* | | *157,61* | *1,303* | | | *0,104* | *0,215* | *1,6* |
|  | *Всего:* |  | *36,87* | | *45,77* | | *134,92* | *1341,8* | *318,6* | | | *6,75* | *3,06* | | *0,705* | *12,66* |