|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда и кулинарных изделий | Выход порции грамм | Пищевые вещества, (г) | ЭЦ(ккал) | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
|  | ***Вторая неделя Ясли. Понедельник*** |  | Б | Ж | У |  | Са | Fe | B1 | B2 | C |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 213 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 23,0 | 0,59 | 0,02 | 0,10 | 0,01 |
| 204 | Вермишель отварная | 150/5 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 5,0 | 1,14 | 0,6 | 0,03 |  |
| 397 | Какао со сгущенном молоком | 150 | 2,75 | 1,95 | 18,81 | 103,8 | 95,99 | 0,48 | 0,019 | 0,066 | 0,28 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,59 | 54 | 8,4 | 0,69 | 0,99 |  |  |
|  | *Итого*: | 370 | 15,49 | 11,27 | 56,93 | 391,8 | 133,39 | 2,279 | 1,089 | 0,191 | 10,28 |
| 368 | **2 Завтрак Яблоко** | 100 | 0,040 | 0,040 | 0,80 | 44 | 16,0 | 2,20 | 0,03 | 0,28 | 10,08 |
|  | **Обед**: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Суп с бобовыми | 150 | 3,19 | 3,0 | 11,89 | 88,5 | 21,29 | 1,11 | 0,11 | 0,04 | 3,39 |
| 261 | Тефтели рыбные | 60 | 8,54 | 4,36 | 3,0 | 85,5 | 46,77 | 0,55 | 0,06 | 0,10 | 0,47 |
| 321 | Пюре картофельное | 120 | 2,67 | 3,66 | 17,89 | 117 | 32,17 | 0,95 | 0,10 | 1,09 | 9,31 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,06 |  | 16,36 | 65 | 11,57 | 0,65 |  |  | 0,202 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,14 | 0,13 | 7,035 | 34,5 | 3,45 | 0,024 | 0,295 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,13 | 7,035 | 34,5 | 3,45 | 0,024 | 0,295 |  |  |
|  | *Итого*: | 520 | 16,74 | 11,28 | 63,2 | 425 | 118,70 | 3,308 | 0,85 | 1,23 | 13,37 |
|  | **Полдник**: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник | 25 | 1,25 | 1,0 | 18,5 | 87,5 |  |  |  |  |  |
| 400 | Молоко | 150 | 4,57 | 4,54 |  | 85 | 188 | 0,16 | 0,006 | 0,23 | 2,05 |
|  | *Итого:* | 175 | 5,82 | 5,54 | 18,5 | 172,5 | 188 | 0,16 | 0,006 | 0,23 | 2,05 |
|  | *Всего:* | 1165 | 38,09 | 28,13 | 139,43 | 1033,3 | 455 | 7,94 | 1,97 | 1,93 | 35,90 |