|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |