|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда и кулинарных изделий | Выход порции грамм | Пищевые вещества, (г) | ЭЦ(ккал) | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
|  | ***Вторая неделя ЯСЛИ. Пятница*** |  | Б | Ж | У |  | Са | Fe | B1 | B2 | C |
|  | **Завтрак**: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 215 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 80 | 7,81 | 10,52 | 1,39 | 131 | 55,16 | 1,35 | 0,04 | 0,24 | 0,11 |
| 306 | Горошек зеленый консервированный | 30 | 0,86 | 0,81 | 1,73 | 17,7 | 7,19 | 0,21 | 0,03 | 0,08 | 2,91 |
| 396 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 0,02 | 70 | 94,3 | 0,10 | 0,03 | 0,11 | 0,98 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,14 | 0,13 | 7,03 | 34,5 | 3,45 | 0,024 | 0,295 |  |  |
| 399 | **2 Завтрак Сок фруктовый** | 150 | 0,75 |  | 0,3 | 64 | 10,5 | 2,10 | 0,02 | 0,03 | 3,63 |
|  | *Итого*: | 430 | 12,900 | 13,46 | 10,47 | 317,2 | 85,6 | 3,78 | 0,685 | 0,46 | 7 |
|  | **Обед**: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 85  | Суп с клецками | 150 | 1,257 | 2,016 | 7.283 | 52.35 | 14.085 | 0,489 | 0,822 | 0,48 | 3.450 |
| 304 | Плов из птицы | 160 | 16.53 | 5.81 | 26.76 | 226 | 15.5 | 165.0 | 0,06 | 0,06 | 0,41 |
| 134 | Свекла тушеная  | 50 | 1.2 | 4,36 | 5.26 | 0.65 | 27.95 | 0.71 | 0,015 | 0,02 | 0.67 |
| 379 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,6 |  | 16.36 | 65 | 11.57 | 0,65 | 0,01 | 0,02 | 0.202 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,14 | 0,13 | 7,03 | 34,5 | 3,45 | 0,024 | 0,295 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,13 | 7,03 | 34,5 | 3,45 | 0,024 | 0,295 |  |  |
|  | *Итого*: | 465 | 18,58 | 13,83 | 75,93 | 905,83 | 88,28 | 3,505 | 0,78 | 0,18 | 49,27 |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 55 | 7.23 | 6.83 | 22,2 | 179.4 | 51.1 | 0.55 | 0.05 | 0.10 | 0.10 |
| 392 | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,1 | 6,99 | 28 | 8,0 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | *Итого:* | 117 | 4,14 | 4,6 | 29,39 | 175 | 8,0 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | *Всего:* | 1012 | 35,62 | 27,29 | 115,79 | 1002 | 181,88 | 7,48 | 1,465 | 0,64 | 56,29 |