|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда и кулинарных изделий | Выход порции грамм | Пищевые вещества, (г) | ЭЦ(ккал) | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
|  | **Вторая неделя ЯСЛИ. Среда** |  | Б | Ж | У |  | Са | Fe | B1 | B2 | C |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 247 | Рыба тушеная с овощами | 60/60 | 11,8 | 6,2 | 3,0 | 120 | 36,9 | 0,75 | 0,8 | 0,1 | 1,1 |
| 321 | Пюре картофельное | 120 | 2,67 | 3,66 | 17,89 | 117 | 32,17 | 0,95 | 0,10 | 0,09 | 9,31 |
| 392 | Чай | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 8,01 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,14 | 0,12 | 7,03 | 34,5 | 3,45 | 0,024 | 0,295 |  |  |
| 368 | **2 Завтрак Яблоко** | 100 | 0,040 | 0,040 | 0,080 | 44 | 16,0 | 2,20 | 0,03 | 0,028 | 10,0 |
|  | *Итого*: | 510 | 15,69 | 10,04 | 34,99 | 343,50 | 96,53 | 4,114 | 1,22 | 0,218 | 20,43 |
|  | **Обед**: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Борщ | 150 | 1,044 | 2,931 | 5,090 | 50.58 | 25.95 | 0,477 | 0,045 | 0,27 | 11.079 |
| 439 | Пельмени из мясо говядины | 150/10 | 15.7 | 8.9 | 27.03 | 255.5 | 18.03 | 0.67 | 0,13 | 0,12 | 0,27 |
| 382 | Компот из сока | 150 | 0,48 | 0.045 | 5.181 | 92.7 | 11,775 | 0,279 | 0.005 | 0.009 | 0,824 |
|  | 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*: | 550 | 21,387 | 12,446 | 69,723 | 413 | 76 | 166,90 | 1,487 | 0,56 | 4,73 |
|  | **Полдник**: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Суп молочный с крупой | 120 | 2,12 | 2,52 | 8,49 | 64,8 | 65,12 | 0,13 | 0,02 | 0,08 | 0,31 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,14 | 0,13 | 7,03 | 34,5 | 3,45 | 0,024 | 0,295 |  |  |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 3,75 | 2,72 | 12,96 | 88 | 14,7 | 0,41 | 0,04 | 0,04 | 1,20 |
|  | *Итого:* | 290 | 299,13 | 5,37 | 28,48 | 187 | 183,27 | 0,564 | 5,06 | 0,12 | 32,2 |
|  | *Всего:* | 1350 | 336,20 | 27,86 | 133,20 | 943,5 | 355,8 | 581,46 | 7,77 | 8,66 | 57,36 |