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