|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энергетич ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **10 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | Отварные макаронные изделия с тертым сыром | 180 | 9,72 | 11,11 | 38,34 | 300,60 | 0,048 | 0,72 | 0,07 | 0,07 | 18,24 | 0 | 23,88 | 1,092 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,63 | 2,95 | 25,82 | 142,47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 122,00 | 120,00 | 18,00 | 0,60 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,006 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы с зелёным горошком консервированным отварным | 60 | 0,78 | 1,86 | 5,46 | 42,00 | 0,02 | 6,00 | 0,04 | 0,01 | 10,00 | 20,00 | 10,00 | 1,20 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,70 | 2,90 | 9,90 | 77,00 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| 488 | Птица тушеная в белом соусе  | 75/75 | 4,88 | 4,43 | 7,05 | 89,25 | 0,074 | 9,64 | 0,11 | 0 | 26,10 | 13,62 | 16,65 | 1,93 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,60 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| 685 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 63,63 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты банан | 200 | 0,78 | 0,90 | 22,05 | 99,9 | 0,24 | 48,8 | 97,6 | 2,00 | 39,04 | 2,92 | 204,8 | 2,88 |