|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энегетич.****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 |
|  | **4 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203,00 | 0,04 | 0,6 | 0,06 | 0,06 | 45,25 | 0 | 19,95 | 0,91 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 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 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
| 2 | Сыр (российский и др) | 15 | 4,00 | 4,00 | 4,10 | 54,00 | 0,03 | 0 | 0 | 0,18 | 5,85 | 41,7 | 6,68 | 0,83 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48\* | Салат из моркови с кукурузой консервированной отварной  | 60 | 0,78 | 1,86 | 5,46 | 42,00 | 1,50 | 2,76 | 64,8 | 18,00 | 1,80 | 3,48 | 2,46 | 1,56 |
| 147 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,40 | 5,30 | 15,70 | 121,00 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| 385 | Рыба «Аппетитная» с томатным соусом  | 75/75 | 12,398 | 0,505 | 6,905 | 138,416 | 0,208 | 1,315 | 0,104 | 0 | 62,793 | 57,786 | 9,028 | 2,535 |
| 302 | Рис припущенный | 150 | 3,60 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,19 | 3,67 | 49,95 | 16,22 | 0,33 |
|  | 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 |
| 21 | Сок натуральный  | 200 | 1 | 0,1 | 29,70 | 128,00 | 0,02 | 4,00 | 0 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 628 | Фрукт апельсин | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 54,00 | 0,05 | 25,61 | 0 | 0 | 56,36 | 41,75 | 12,68 | 0,243 |