|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 |
|  | **5 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 0,20 | 0,83 | 4,50 | 0,06 | 151,20 | 0,0 | 19,95 | 0,40 |
| 689 | Кофейный (злаковый) напиток с молоком и сахаром | 200 | 2,90 | 2,51 | 19,77 | 113,99 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
|  | Булочка «Сластёна» со сгущенкой | 50 | 4,10 | 4,55 | 29,10 | 157,00 | 0,08 | 0 | 0,04 | 0,72 | 12,21 | 44,56 | 7,35 | 0,61 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат из капусты с зелёным горошком консервированным отварным  | 60 | 2,78 | 2,71 | 9,34 | 72,12 | 1,98 | 21,00 | 1,68 | 0,066 | 2,58 | 2,88 | 2,64 | 2,16 |
| 135 | Суп овощной | 250 | 2,20 | 4,40 | 12,40 | 99,00 | 0,076 | 6,402 | 0,017 | 0,01 | 28,288 | 63,888 | 14,397 | 0,502 |
| 451 | Котлета, запеченная в духовке (мясо или птица)  | 80 | 14,56 | 8,32 | 11,04 | 177,60 | 0,09 | 0 | 0,053 | 0,69 | 13,99 | 145,51 | 22,47 | 2,29 |
| 332 | Отварные макаронные изделия | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 202,50 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
|  | 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 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
| 628 | Фрукт яблоко | 150 | 0,45 | 0,60 | 12,90 | 60,00 | 0,045 | 6,90 | 0 | 0,36 | 22,26 | 16,64 | 12,99 | 2,79 |