|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 |
|  | **6 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша пшённая молочная | 200 | 5,60 | 9,00 | 32,00 | 234,00 | 0,04 | 0,60 | 0,06 | 0,06 | 15,20 | 0 | 19,90 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Помидоры нарезка | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,66 | 4,32 | 0,014 | 1,2 | 0 | 0 | 11,27 | 30,49 | 0 | 0,162 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 88,00 | 0,8 | 7 | 0,01 | 6,5 | 50 | 153 | 7,10 | 1,02 |
| 492 | Плов из птицы | 200 | 14,56 | 8,32 | 11,04 | 177,60 | 0,16 | 2,00 | 1,10 | 1,58 | 51,52 | 377,20 | 91,49 | 3,41 |
|  | 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 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| 628 | Фрукт банан | 200 | 0,45 | 0,60 | 12,90 | 60,00 | 0,24 | 48,8 | 97,6 | 2,00 | 39,04 | 2,92 | 204,8 | 2,88 |