|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|  | **8 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша овсяная молочная | 200 | 5,60 | 10,40 | 26,40 | 230,00 | 0,06 | 1,91 | 0,04 | 0,62 | 84,23 | 102,24 | 16,20 | 0,54 |
| 689 | Кофейный (злаковый) напиток с молоком и сахаром | 200 | 2,9 | 2,51 | 19,77 | 113,99 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
|  | Булочка «Фантазия» | 50 | 2,20 | 4,35 | 25,55 | 147,70 | 0,07 | 0,15 | 0,0 | 0,0 | 14,00 | 23,00 | 12,00 | 0,20 |
|  | Йогурт порционный  | 150 | 2,48 | 2,31 | 17,64 | 98,59 | 0,036 | 0,31 | 0,14 | 0 | 205,53 | 172,42 | 14,63 | 0,084 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Салат из свеклы с р/м | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,60 | 5,30 | 14,30 | 116,00 | 0,02 | 0 | 0 | 4,20 | 11,20 | 2,40 | 32,00 | 0,75 |
| 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 |
| 698 | Напиток кисломолочный | 150 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 180,00 | 0 | 21,00 | 0,15 |
|  | 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 апельсин | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 54,00 | 0,05 | 25,61 | 0 | 0 | 56,36 | 41,75 | 12,68 | 0,243 |