|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|  | **9 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 366 | Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | 200/15 | 20,20 | 14,60 | 54,20 | 424,00 | 0,12 | 0,93 | 0,12 | 0,80 | 330,57 | 451,97 | 53,48 | 1,80 |
| 648 | Кисель  | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,30 | 59,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14,00 | 23,00 | 12,00 | 0,20 |
|  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,78 | 1,86 | 5,46 | 42,00 | 0 | 8,40 | 0 | 0,07 | 35,10 | 0,041 | 0 | 1,26 |
| 139 | Суп с фасолью | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167,00 | 0,1 | 9,4 | 0,04 | 3 | 58,9 | 1,40 | 34,00 | 1,85 |
| 437 | Гуляш из отварной говядины  | 75/75 | 15,15 | 3,08 | 2,25 | 99,00 | 0,051 | 0,722 | 0 | 0,046 | 14,674 | 207,345 | 12,565 | 1,243 |
| 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 |
| 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 |
|  | 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 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 |