|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **порц.** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергети. 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 |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша молочная манная | 200 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,00 | 0,08 | 0,85 | 0,04 | 0,72 | 94,23 | 102,24 | 17,82 | 0,54 |
| 685 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 63,63 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
| 2 | Сыр (российский и др) | 15 | 4,0 | 4,0 | 4,1 | 54,00 | 0,03 | 0 | 0 | 0,18 | 5,85 | 41,7 | 6,68 | 0,83 |
| 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 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,02 | 0,01 | 0,3 | 0,66 | 7,6 | 0,21 | 14,1 | 0,73 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 60 | 0,78 | 2,52 | 4,26 | 43,80 | 0,02 | 6 | 0,04 | 0 | 10 | 20 | 10 | 1,2 |
| 139 | Суп гороховый | 250 | 5,66 | 5,46 | 26,16 | 167,88 | 0,15 | 11,12 | 0,25 | 0,80 | 22,83 | 69,89 | 19,09 | 1,13 |
| 451 | Котлета запеченная в духовке(мясо,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 | 3,4 | 6,1 | 22,8 | 163 | 0,02 | 0 | 0 | 4,2 | 11,2 | 2,4 | 32 | 0,75 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 18,79 | 94,20 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | 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 | 0,2 | 8,03 | 38 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукт яблоко | 150 | 0,45 | 0,6 | 12,9 | 60 | 0,045 | 6,90 | 0 | 0,36 | 22,26 | 16,64 | 12,99 | 2,79 |