|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|  | **2 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Кукуруза консервированная отварная | 25 | 0,72 | 1,55 | 2,01 | 24,83 | 0 | 2,79 | 0 | 0,51 | 5,60 | 0 | 5,89 | 0,2 |
| 340 | Омлет натуральный запеченный | 140 | 14,00 | 23,38 | 2,66 | 279,6 | 0,36 | 0,28 | 0,50 | 4,00 | 89,20 | 0,38 | 18,74 | 2,0 |
| 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 |
|  | 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 |
| 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 |
| 110 | Борщ со сметаной | 250/10 | 2,0 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 0,05 | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93 | 48,81 | 22,65 | 1,01 |
| 436 | Жаркое по - домашнему | 200 | 24,31 | 9,00 | 21,63 | 239,69 | 0,5 | 8,88 | 0 | 0,10 | 34,87 | 0 | 48,55 | 4,41 |
| 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 груша | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,05 | 99,9 | 0 | 7,50 | 0 | 0 | 17,50 | 0 | 18,00 | 3,46 |