

**Неделя: первая, день ВТОРНИК**

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>											
185	Каша манная молочная жидкая	200	5,31	5,09	27,51	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	-	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
3	Бутердрод с сыром ( твердый российский 50%) (хлеб пшенич)	30\10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
	Итого:	420	12,98	14,03	41,61	319,65	215,49	0,51	0,15	0,6	1,27
<b>2- ЗАВТРАК</b>											
368	Фрукты	1 шт	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
<b>ОБЕД</b>											
82	Суп картоф. С макаронными изделиями	200	2,675	2,838	17,14	104,75	24,6	1,083	1,41	0,113	8,25
282 348	котлеты рубленные из говядины с томатным соусом	80/10	12,54	9,67	11,38	190,5	36,6	1,204	0,082	0,164	0,36
165	Каша пшеничная рассыпчатая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
379	Кисель из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	103,5	23,53	0,54	0,01	0,02	45,29
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0,018	0
	Итого:	755	23,185	16,408	107,2	713,45	121,2	6,967	1,663	0,363	63,9
<b>ПОЛДНИК</b>											
237	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253	148	0,8	0,06	0,26	0,24
351	соус молочный	10	0,13	2,87	1,49	74,8	63,18	0,26	0,03	0,078	42,7
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Итого:	290	21,56	18,16	20,35	434,8	348,18	1,49	0,14	0,508	1,9
	Всего	1465	57,725	48,598	169,16	1467,9	684,87	8,967	1,953	1,471	67,07