

Неделя: первая, день ПЯТНИЦА

№	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
ЗАВТРАК											
94	суп молочный с крупой	200	5,798	5,478	18,572	146,8	161,92	0,538	0,068	0,102	0,91
1	Бутерброд с маслом(сливочное крестьянское мдж 72,5%) (хлеб пшеничный)	30\10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0,03
	Итого:	420	8,308	13,048	33,192	322,8	181,22	1,438	0,578	0,132	0,94
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
ОБЕД											
85 120	Суп картофельный с клецками №120	200	1,68	2,016	7,283	69,7	18,8	0,653	1,093	0,07	4,6
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,33
291	Запеканка картофельная фаршированная мясом говядины	150	11,52	10,56	21	227,4	21,93	2,4	0,15	0,15	10,8
336	Капуста тушеная	50	0,98	1,85	4,74	39,5	27,9	0,37	0,97	0,01	8,18
376	Компот из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	103,5	23,53	0,54	0,01	0,02	45,29
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:	770	24,9	19,836	84,923	672,1	146,46	8,433	2,39	0,396	79,2
ПОЛДНИК											
458	Ватрушка с творогом, повидлом	65	8,54	8,07	26,19	212	60,44	0,35	0,06	0,12	0,12
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	-	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	Итого:	245	14,02	13,52	26,19	314	286,44	0,54	0,068	0,4	2,58
	Всего:	1435	47,228	46,404	144,305	1308,9	614,12	10,411	3,036	0,928	82,72