

Неделя: вторая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	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										
204	макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	12,82	0,74	0,06	0,02	0
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,33
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	икра кабачковая(промышленного производства)	50	8	3,2	4,25	41	19,11	0,88	0	0	3,355
	Итого:	450	20,81	11,62	18,74	403	71,83	3,09	0,128	0,138	3,715
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1		0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
	ОБЕД										
86	Суп лапша домашняя	200	1,86	2,75	11,13	78	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38
302	птица тушеная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	53,4	1,93	0,13	0,14	9,24
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	30	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:	870	18,57	10,53	83,23	586,5	116,49	7,29	0,307	0,208	58,91
	ПОЛДНИК										
	вафли	70	4,94	10,16	18,76	248,5	133,84	1,05	0,084	0,07	0,081
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	-	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	Итого:	250	10,42	15,61	18,76	350,5	359,84	1,24	0,092	0,35	2,541
	Всего:	1570	49,8	37,76	120,73	1340	1387	11,62	0,527	0,696	65,166