

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
<b>ЗАВТРАК</b>											
204	макароны отварные	130	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	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	икра кабачковая( промышленного производства)	30	4,8	1,92	2,55	25	11,47	0,53	0	0	2,013
	<b>Итого:</b>	370	16,74	10,51	44,61	350	59,89	2,43	0,112	0,138	2,363
<b>2- ЗАВТРАК</b>											
399	Сок фруктовый	200	0,1	0	0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
<b>ОБЕД</b>											
86	Суп - лапша домашняя	150	1,4	2,06	8,35	58,5	7,7	0,26	0,02	0,01	0,29
302	птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	14,3	1,5	0,1	0,11	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	0,51	84,75	23,86	0,936	0,002	0,005	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	<b>Итого:</b>	720	13,33	8,045	42,19	461,25	70,06	6,596	0,22	0,187	4,59
<b>ПОЛДНИК</b>											
	вафли	70	3,53	7,26	13,4	177,5	95,6	0,75	0,06	0,05	0,058
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	4,55	0,07	81	24,4	127
	<b>Итого:</b>	220	8,11	11,34	20,98	262,5	100,15	0,82	81,06	24,45	127,058
	<b>Всего:</b>	1310	38,18	29,895	107,78	1073,75	230,1	9,846	81,392	24,775	134,011