

Неделя: вторая, 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 жидкая овсяная	160	3,69	5,4	22,56	154	21,1	1,19	0,13	0,04	0
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	-	77	112	0,28	0,04	0,11	1,19
1	Бутерброд с маслом( сливочное крестьянское мдж 72,5%) (хлеб пшеничный)	20\5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	-
	Итого:	335	8,79	15,28	37,18	367	142,4	2,09	0,68	0,18	1,19
<b>2- ЗАВТРАК</b>											
368	Фрукты	100	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
<b>ОБЕД</b>											
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	61	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
71	Овощи свежие	30	0,33	0,05	0,75	7	4,2	0,27	0,018	0,01	5,25
304	Плов рисовый из мяса говядины	150	14,17	11,96	25,08	264	14,23	2,65	0,06	0,11	1,28
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	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	620	20,22	15,915	56,4	567,75	95,9	7,936	0,234	0,225	23,31
<b>ПОЛДНИК</b>											
237	Пудинг из творога с молочным соусом	50/10	5,18	1,26	26,66	190	22,7	1,2	0,11	0,07	0,03
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Итого:	210	8,33	3,98	27,15	279	137,4	1,61	0,15	0,21	1,23
	Всего:	1165	37,34	35,175	120,73	1213,75	375,7	11,636	1,064	0,615	25,73