

Неделя: первая, 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										
165	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,33
397/1	Какао со сгущенным молоком	150	2,34	2	0,02	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	Итого:	350	12,12	9,69	41,85	349,7	129,37	1,55	0,112	0,248	1,31
	2- ЗАВТРАК										
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	-	0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
	ОБЕД										
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,044	2,931	5,09	50,58	25,95	0,477	0,045	0,027	11,079
306	Биточки из мяса кур с томатным соусом	60/10	10,86	9,17	9,19	165,7	27,03	0,91	0,052	0,091	0,47
71	Овощи свежие	30	0,33	0,05	0,75	7	4,2	0,27	0,018	0,01	5,25
165	Каша гречневая (рассыпчатая)	120	3,68	3,23	16,03	109,2	8,77	1,95	1,11	0,06	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	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:	760	20,074	15,641	66,71	578,48	103,31	7,967	1,349	0,26	58,419
	ПОЛДНИК										
454	пирожки с капустой	70	4,8	5,2	26,1	147	0	0	0	0	0
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	-	77	112	0,28	0,04	0,11	1,19
	Итого:	220	7,45	7,53	26,1	224	112	0,28	0,04	0,11	1,19
	Всего:	1330	39,644	32,861	134,66	1152,18	344,68	9,767	1,501	0,618	60,919