

Неделя: первая, 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
	ЗАВТРАК										
185	Каша манная молочная жидкая	200	5,31	5,09	27,51	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	-	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
3	Бутерброд с сыром (твердый российский 50%) (хлеб пшенич)	30\10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
	Итого:	420	12,98	14,03	41,61	319,65	215,49	0,51	0,15	0,6	1,27
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
82	Суп картоф. С макаронными изделиями	200	2,675	2,838	17,14	104,75	24,6	1,083	1,41	0,113	8,25
282 348	котлеты рубленные из говядины с томатным соусом	80/10	12,54	9,67	11,38	190,5	36,6	1,204	0,082	0,164	0,36
165	Каша пшеничная рассыпчатая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
379	Кисель из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	103,5	23,53	0,54	0,01	0,02	45,29
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0,018	0
	Итого:	755	23,185	16,408	107,2	713,45	121,2	6,967	1,663	0,363	63,9
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253	148	0,8	0,06	0,26	0,24
351	соус молочный	10	0,13	2,87	1,49	74,8	63,18	0,26	0,03	0,078	42,7
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Итого:	290	21,56	18,16	20,35	434,8	348,18	1,49	0,14	0,508	1,9
	Всего	1465	57,725	48,598	169,16	1467,9	684,87	8,967	1,953	1,471	67,07