

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		Са	Fe	В1	В2	С
ЗАВТРАК											
185	Каша манная молочная жидкая	150	3,98	3,81	20,64	70,24	0,29	0,04	0,08	0,31	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	-	77	112	0,28	0,04	0,11	1,19
3	Бутерброд с сыром/ твердый Российский 50%(хлеб пшеничный)	30\10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
Итого:		340	11,63	12,74	34,74	284,24	213,49	0,4	0,12	0,46	1,26
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	150	1,61	1,703	10,28	62,85	14,76	0,65	0,85	0,068	4,95
282 348	Котлеты рубленые из говядины с томатным соусом	60\10	6,42	7,47	8,83	146,5	27,7	0,94	0,062	0,101	0,33
165	Каша пшеничная рассыпчатая	105	2,45	2,24	24,75	131	5,74	0,37	0,03	0,01	0
ПОЛДНИК											
379	Кисель из сухофруктов	150	0,74	0,04	21,45	86,25	15,69	0,45	0,01	0,02	37,74
	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	
Итого:		615	14,46	12,273	82,55	552,6	90,09	5,71	1,06	0,269	53,02
237	Запеканка 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	34,42	29,99	144,44	1115,84	440,98	7,72	1,33	0,939	55,51