

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
<b>ЗАВТРАК</b>											
165	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	3,36	37,12	197	8,61	0,55	0,04	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	180	7,44	3,6	0,06	85	25,4	0,27	0,054	0,01	18
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	Итого:	400	17,71	11,74	46,84	391	61,61	1,79	0,146	0,148	18,33
<b>2- ЗАВТРАК</b>											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1		0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
<b>ОБЕД</b>											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	34,66	0,636	0,04	0,036	14,772
306 348	Биточки из мяса кур с томатным соусом	80/10	14,44	12,1	12,16	218,5	35,51	1,2	0,062	0,12	0,54
71	овощи натуральные свежие	40	0,35	0,06	0,82	9	4,5	0,3	0,02	0,012	7,3
165	Каша гречневая (рассыпчатая)	130	3,68	3,23	16,03	109,2	8,77	1,95	1,11	0,06	0
376	Компот 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	0
	Итого:	890	24,35	19,88	81,9	693	133,97	8,886	1,363	0,268	71,902
<b>ПОЛДНИК</b>											
454	Пирожки с капустой	70	4,8	5,2	26,1	147	0	0	0	0	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	-	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Итого:	250	7,47	7,54	26,1	236	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Всего:	1540	49,53	39,16	154,84	1320	309,48	11,046	1,549	0,556	91,432