

## Неделя: первая, день ЧЕТВЕРГ

№	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>											
247	Рыба (филе минтая) тушенная с овощами	80	7,93	4,55	0,07	81	24,4	0,56	0,06	0,06	1,8
321	Картофельное пюре	120	2,67	3,66	17,89	117	32,17	0,95	0,1	0,09	9,31
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Итого:	410	13,03	8,23	32,45	309	73,47	2,39	0,208	0,168	11,14
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	-	0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
<b>ОБЕД</b>											
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,33	10,28	81	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
204	макаронны отварные	130	5,3	3,8	32,4	188	12,82	0,74	0,06	0,02	0
308	Фрикадельки из птицы	80	18,48	21,2	4,1	281,2	68,7	1,58	0,05	0,18	0,4
71	овощи натуральные свежие	40	0,35	0,06	0,82	9	4,5	0,3	0,02	0,012	7,3
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	2,37	0	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:	880	31,2	29,8	98,82	872,7	172,33	8,39	0,317	0,31	65,64
<b>ПОЛДНИК</b>											
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Итого:	235	5,34	6,34	41,92	247	124,1	0,99	0,09	0,17	1,27
	Всего:	1525	49,57	44,37	173,19	1428,7	369,9	11,77	0,615	0,648	78,05