

Неделя: первая, день СРЕДА

№	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											
94	Суп молочный с крупой	200	3,53	4,2	14,15	108	108,54	0,21	0,04	0,13	0,52
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0	-
	Итого:	400	8,72	7,57	24,02	261	250,14	1,02	0,122	0,3	1,95
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1 шт	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
ОБЕД											
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,85	118	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52
261	Тефтели рыбные (филе минтая) тушеные в томатном соусе	70/10	6,06	3,7	6	83,9	26	0,37	0,032	0,041	0,555
376	Компот из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	103,5	23,53	0,54	0,01	0,02	45,29
321	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	1,08	0,069	0	0
	Итого:	760	18,23	12,91	89	584,4	144,04	7,14	0,433	0,257	71,105
ПОЛДНИК											
212	лапшевник с творогом	150	12,09	9,79	36,69	285	76,64	1	0,07	0,13	0,08
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	-	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	Итого:	330	17,57	15,24	36,69	387	302,64	1,19	0,078	0,41	2,54
	Всего	1490	44,52	35,72	149,71	1232,4	696,82	9,35	0,633	0,967	75,595