

Неделя: вторая, 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>                               |                    |                       |        |        |           |                          |       |              |        |         |
| 204 | макароны отварные                            | 130                | 5,3                   | 3,8    | 32,4   | 188       | 12,82                    | 0,74  | 0,06         | 0,02   | 0       |
| 213 | Яйцо вареное                                 | 40                 | 5,08                  | 4,6    | 0,28   | 63        | 23                       | 0,59  | 0,02         | 0,1    | 0,33    |
| 392 | Чай с сахаром                                | 150                | 0,04                  | 0,01   | -      | 28        | 8                        | 0,19  | 0            | 0      | 0,02    |
|     | Хлеб пшеничный                               | 20                 | 1,52                  | 0,18   | 9,38   | 46        | 4,6                      | 0,38  | 0,032        | 0,018  | -       |
|     | икра кабачковая( промышленного производства) | 30                 | 4,8                   | 1,92   | 2,55   | 25        | 11,47                    | 0,53  | 0            | 0      | 2,013   |
|     | Итого:                                       | 370                | 16,74                 | 10,51  | 44,61  | 350       | 59,89                    | 2,43  | 0,112        | 0,138  | 2,363   |
|     | <b>2- ЗАВТРАК</b>                            |                    |                       |        |        |           |                          |       |              |        |         |
| 399 | Сок фруктовый                                | 200                | 0,1                   | 0      | 0,4    | 85        | 14                       | 2,8   | 0,02         | 0,02   | 4       |
|     | <b>ОБЕД</b>                                  |                    |                       |        |        |           |                          |       |              |        |         |
| 86  | Суп - лапша домашняя                         | 150                | 1,4                   | 2,06   | 8,35   | 58,5      | 7,7                      | 0,26  | 0,02         | 0,01   | 0,29    |
| 302 | птица тушеная в соусе с овощами              | 180                | 8,66                  | 5,55   | 16,49  | 151       | 14,3                     | 1,5   | 0,1          | 0,11   | 0       |
| 376 | Компот из сухофруктов                        | 150                | 0,33                  | 0,015  | 0,51   | 84,75     | 23,86                    | 0,936 | 0,002        | 0,005  | 0,3     |
|     | 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:                                       | 720                | 13,33                 | 8,045  | 42,19  | 461,25    | 70,06                    | 6,596 | 0,22         | 0,187  | 4,59    |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>                               |                    |                       |        |        |           |                          |       |              |        |         |
|     | вафли                                        | 70                 | 3,53                  | 7,26   | 13,4   | 177,5     | 95,6                     | 0,75  | 0,06         | 0,05   | 0,058   |
| 400 | Молоко кипяченое                             | 150                | 4,58                  | 4,08   | 7,58   | 85        | 4,55                     | 0,07  | 81           | 24,4   | 127     |
|     | Итого:                                       | 220                | 8,11                  | 11,34  | 20,98  | 262,5     | 100,15                   | 0,82  | 81,06        | 24,45  | 127,058 |
|     | Всего:                                       | 1310               | 38,18                 | 29,895 | 107,78 | 1073,75   | 230,1                    | 9,846 | 81,392       | 24,775 | 134,011 |