

Неделя: вторая, день ВТОРНИК

№	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										
185	каша жидкая овсяная	210	4,91	6	28,41	187	27,8	1,58	0,18	0,05	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	-	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
1	Бутерброд с маслом(сливочное крестьянское мдж 72,5%) (хлеб пшеничный)	30\10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	-
	Итого:	390	10,03	15,89	43,03	412	151	2,57	0,73	0,22	1,2
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,33	10,28	81	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
71	овощи натуральные свежие	40	0,35	0,06	0,82	9	4,5	0,3	0,02	0,012	7,3
304	Плов рисовый из мяса говядины	210	20,29	17	33,99	376,95	14,23	2,65	0,06	0,11	0,96
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:	780	28,01	22,2	96,71	739,45	107,04	8,12	0,277	0,228	72,2
	ПОЛДНИК										
237	пудинг из творога	100	17,76	12,1	18,37	253	148	0,8	0,06	0,26	0,24
351	Соус молочный	10	0,13	2,87	1,49	74,8	63,18	0,26	0,03	0,078	42,7
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Итого:	290	21,56	18,16	20,35	434,8	348,18	1,49	0,14	0,508	44,37
	Всего:	1460	59,6	56,25	160,09	1586,25	606,22	12,18	1,147	0,956	117,77