

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
	ЗАВТРАК										
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
	2- ЗАВТРАК										
399	Сок фруктовый	200	0,1	0	0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
	ОБЕД										
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 тушенная 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
	ПОЛДНИК										
	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