

Неделя: вторая, 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										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,44	3,67	11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	-
	Итого:	410	7,81	6,26	35,7	232	206,35	0,76	0,112	0,258	1,59
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	100	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
80	Суп картофельный с крупой	200	1,676	2,688	9,711	69,8	18,78	0,652	1,096	0,064	4,6
261 348	Тефтели рыбные (филе минтая) тушеные с томатным соусом	70/10	6,06	3,7	6	83,9	26	0,37	0,032	0,041	0,555
321	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
382	Кисель из сока	180	0,513	0,054	6,217	122,58	14,13	0,335	0,005	0,011	0,988
	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:	760	16,079	11,422	68,448	580,28	127,33	6,327	1,4	0,262	26,883
	ПОЛДНИК										
454	Пирожки с капустой	70	4,8	5,2	26,1	147	0	0	0	0	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0,03
	Итого:	250	4,86	5,22	26,1	187	10	0,28	0	0	0,03
	Всего:	1420	28,749	22,902	130,248	999,28	343,68	7,367	1,512	0,52	28,503