

Неделя: вторая, день ЧЕТВЕРГ

№	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										
219	омлет с зеленым горошком	85	5,29	3,67	3,41	68	43	0,92	0,05	0,15	1,7
134	свекла тушенная	150	3,55	13,43	15,53	197	83	2,09	0,46	0,05	1,99
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
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:	455	14,96	27,84	34,05	508	272,3	4,06	1,07	0,4	3,52
	2- ЗАВТРАК										
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1		0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
	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	40	0,35	0,06	0,82	9	4,5	0,3	0,02	0,012	7,3
302	Рагу из мяса кур	230	22,7	25	22,08	407,1	40,5	2,5	0,13	0,2	6,5
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	-	40	10	0,28	0	0	0,03
	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:	900	29,29	29,77	58,66	747,1	117,78	8,31	0,327	0,29	26,48
	ПОЛДНИК										
239	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	124,4	0,91	0,08	0,23	0,3
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5,45	-	102	226	0,19	0,008	0,28	2,46
	Итого:	280	19,46	15,16	22,42	335	350,4	1,1	0,088	0,51	2,76
	Всего:	1635	63,71	72,77	115,13	1590,1	740,48	13,47	1,485	1,2	32,76