

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	65	5,29	3,67	3,41	68	43	0,92	0,05	0,15	1,7
134	Свекла тушенная	100	2,4	8,72	10,51	130	55,9	1,42	0,3	0,04	1,35
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
1	Бутерброд с маслом(сливочное крестьянское мдж 72,5%) (хлеб пшеничный)	20\5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	-
	Итого:	340	13,29	22,66	29,03	423	222,9	3,37	0,9	0,36	4,25
2- ЗАВТРАК											
399	Сок фруктовый	200	0,1	0	0,4	85	14	2,8	0,02	0,02	4
ОБЕД											
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	61	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
71	Овощи свежие	30	0,33	0,05	0,75	7	4,2	0,27	0,018	0,01	5,25
302	Рагу из мяса кур	170	16,79	18,5	16,32	300,9	30	1,88	0,1	0,15	4,8
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	-
	Итого:	740	22,25	22,05	46,73	588,9	93,81	7,02	0,262	0,252	20,55
ПОЛДНИК											
239	Оладьи из творога	50	6,95	5,3	11,52	122	61,5	0,46	0,04	0,11	0,15
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	Итого:	200	11,53	9,38	19,1	207	251,1	0,62	0,1	0,35	2,2
	Всего:	1280	47,07	54,09	94,86	1218,9	567,81	11,01	1,262	0,962	27