

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

## ВТОРНИК

## Завтрак

1	Каша вязкая молочная Персидес с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	173	0,065	1,00	60	25,70	134,5	134,0 <sup>8</sup>	0,58
2	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3	0,059	0,11	60	15,9	141	83,4	0,64
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,17	130,8	45,58	0,22
	Итого за завтрак:	455	17,96	20,14	81,52	579,18		0,158	2,13	120	54,77	406,4	263,1	1,44

## Обед

1	Суп картофельный с Горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	102	0,31	6,25	-	37,5	47,5	48,0	2,25
2	Тефтели из говядины с соусом красным основ.	100/50	13,06	20,75	17,78	310,11	278/331	0,08	4,2	-	29,86	29,35	150,2	1,35
3	Гарнир капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12	154,69	321	0,036	30,78	5	36	104,4	97,7	1,44
4	Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,75	0,4
7	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,31	0,37
	Итого за обед:	955	28,69	31,72	132,55	930,42		0,286	46,07	5	109,4	191,9	368,	4,96
	Итого за день:	1410	46,65	51,86	214,07	1509,6		0,444	48,2	125	164,19	598,35	631,5	6,4