

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------|--------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | В, мг | С, мг | А, мг | 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 «Гедкулес» с маслом | 200/5 | 8,61 | 9,13 | 38,23 | 269,53 | 173 | 0,065 | 1,00 | 63 | 68,7 | 150,0 | 134 | 1,72 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,36 | 7,52 | 14,98 | 137,04 | 1 | 0,046 | 0,042 | 40 | 10,8 | 10,2 | 27,9 | 0,5 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 | 382 | 0,034 | 1,0 | 20 | 17,6 | 122,1 | 114 | 0,63 |
| 4 | Банан свежий | 1/200 | 3,0 | - | 38,4 | 165,60 | 338 | 0,1 | 20,0 | - | 80,0 | 24,0 | 56,0 | 1,2 |
| | Итого за завтрак: | 645 | 17,73 | 19,85 | 118,35 | 722,97 | | 0,245 | 22,04 | 123 | 177 | 306,3 | 332 | 4,05 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 5,08 | 5,35 | 23,85 | 163,87 | 102 | 0,31 | 6,25 | - | 37,5 | 47,5 | 48 | 2,25 |
| 2 | Котлета из говядины с соусом красным | 100/50 | 15,4 | 12,1 | 26,9 | 278,1 | 268 | 0,14 | 2,5 | 7 | 23 | 15,3 | 174 | 3 |
| 3 | Гарнир каша вязкая пшеница | 180 | 5,01 | 6,55 | 30,42 | 200,7 | 303 | 0,02 | - | 03 | 7,72 | 10,44 | 66,7 | 0,47 |
| 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 | 20,8 | 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 | 32,31 | 24,81 | 147,97 | 944,42 | | 0,64 | 19,84 | 10 | 111,70 | 131,4 | 409,31 | 7,89 |
| | Всего: | 1600 | 50,04 | 44,66 | 266,32 | 1667,39 | | 0,885 | 41,88 | 133 | 288,78 | 437,74 | 741,31 | 11,94 |