|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Летний сезон**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День: первый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая** | **Витамины** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **рецепта** | **порций** | **ценность** | **(мг)** |
|   |   | **белки** | **жиры** | **углево­ды** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 181 | Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом 200/10 | 210 | 6.10 | 11.30 | 23.50 | 260.00 | 0.10 | 2.40 | 0.03 | 20.13 | 179.66 | 35.20 | 1.50 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30 | 50 | 5.90 | 8.50 | 14.20 | 157.00 | 0.01 | 0.24 | 0.04 | 150.00 | 81.00 | 7.50 | 0.17 |
| 376 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 3.22 | 11.06 | 2.13 | 0.16 |
| 338 | Яблоко 1/150 | 150 | 0.60 | 0.00 | 18.90 | 78.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 4.95 | 2.91 | 8.55 | 0.68 |
|   | Мороженое «Пломбир» 1/80 | 80 | 2.70 | 5.00 | 20.40 | 93.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.39 | 0.41 | 2.26 | 0.05 |
|   | Итого: | 705.00 | 15.40 | 24.80 | 92.00 | 648.70 | 0.16 | 2.64 | 0.07 | 181.69 | 275.04 | 55.64 | 2.56 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71 | Огурец свежий порционно | 60 | 0.50 | 0.00 | 2.00 | 9.00 | 0.00 | 1.40 | 0.01 | 8.00 | 12.00 | 6.50 | 0.15 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6.06 | 4.28 | 19.08 | 131.00 | 0.23 | 12.38 | 0.00 | 45.51 | 107.93 | 43.10 | 1.98 |
| 295/331 | Котлеты из мякоти кур с соусом 80/20 | 100 | 21.80 | 15.52 | 17.76 | 257.60 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 4.95 | 2.91 | 8.55 | 0.68 |
| 309 | Макароны отварные  | 150 | 5.30 | 4.80 | 28.57 | 179.40 | 0.31 | 65.05 | 0.00 | 127.70 | 171.8 | 92.1 | 2.68 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.66 | 1.00 | 14.00 | 79.80 | 0.017 | 0.20 | 0.00 | 28.50 | 20.60 | 9.20 | 0.96 |
| 1091 | Хлеб ржаной  | 30 | 1.83 | 0.36 | 11.97 | 59.10 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 3.22 | 11.06 | 2.13 | 0.16 |
| 346 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0.24 | 0.00 | 28.80 | 116.20 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 4.95 | 2.91 | 8.55 | 0.68 |
|   | Итого обед: | 770 | 38.39 | 25.96 | 122.18 | 832.1 | 0.06 | 79.03 | 0 | 177.32 | 157.41 | 78.03 | 6.61 |
|   | Всего: | 1475.00 | 53.79 | 50.76 | 214.18 | 1480.80 | 0.22 | 81.67 | 0.07 | 359.01 | 432.45 | 133.67 | 9.17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |