|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищ. | веще | ства (г) | Энергетическая  Ценность (ККАЛ) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Каша геркулес | 200 | 8,16 | 9,84 | 47,8 | 264 | 0,20 | 0,50 | 0,12 | 0,03 | 142,3 | 101,3 | 14,6 | 1,66 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,24 | 2,1 | 25,03 | 118,8 | 0,02 | 0,45 | 0,08 | 0,05 | 69,2 | 168,0 | 6,0 | 0,35 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 10,7 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0 | 0 | 0,34 | 0,01 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
| 15  338 | Сыр порционно  яблоко | 10  135 | 4,85  0,54 | 2,66  0,54 | 0  13,23 | 36  63,45 | 0  0,04 | 0,165  13,5 | 0,00  0 | 0,075  0 | 11  13,5 | 8,33  102,33 | 0,58  0 | 0,04  2,97 |
|  | Итого на завтрак: |  | 18,86 | 25,84 | 106,96 | 589,45 | 0,273 | 14,61 | 0,2 | 0,495 | 236,01 | 415,06 | 35,28 | 6.07 |
|  | Обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Суп полевой | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,50 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0 | 24,00 | 66,70 | 26,65 | 0,96 |
| 309 | Макароны отварные | 100 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 | 0 | 0 | 5,31 | 1,55 | 73,37 | 13,70 | 1,55 |
| 288 | Котлеты из птицы | 80 | 5,4 | 10,2 | 52 | 94 | 0,03 | 0,21 | 0,02 | 0,05 | 44,8 | 164 | 12,32 | 2,42 |
| Т.Т.К | Сок | 200 | 1,2 | 0 | 21,6 | 126 | 0,02 | 8 | 0,02 | 0,8 | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 2,52 | 0,5 | 26,09 | 159,8 | 0,02 | 1,13 | 0,00 | 0,52 | 10,4 | 30,9 | 1,13 | 0,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за обед |  | 20,07 | 22,89 | 171,91 | 807,81 | 0,34 | 17,59 | 0,04 | 6,68 | 100,75 | 352,97 | 63,80 | 5,27 |
|  | Итого за второй день |  | 38,93 | 48,73 | 278,87 | 1397,26 | 0,613 | 32,2 | 0,24 | 7,17 | 336,76 | 768,03 | 99,08 | 11,34 |