**ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **НАИМЕНОВАНИЕ**  **БЛЮД** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **КК** | **Са** | **Мd** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Омлет | 150/5 | 8,48 | 11,48 | 1,4 | 267,93 | 114,2 | 19,5 | 2,94 | 0,01 | 0,24 | 0,25 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
|  | Яблоко | 150 | 0,2 | 0 | 10,10 | 42 | 16 | 0 | 16 | 0,6 | 0,5 | 6,2 |
|  | Йогурт питьевой | 100 | 5 | 1,5 | 8,5 | 70 | 77,4 | 0 | 9,7 | 0,6 | 0,5 | 0,3 |
|  | **ИТОГО:** | **-** | **17,13** | **13,36** | **55,05** | **534,93** | **217,86** | **19,5** | **28,67** | **1,21** | **1,24** | **6,75** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурцы свежие | 100 | 0,7 | 0 | 2,7 | 17 | 22 | 0 | 0 | 0,07 | 0,05 | 4,7 |
| 59 | Суп вермишелевый на говяж. бульоне. | 200 | 2,1 | 2,0 | 15 | 89 | 10,96 | 16,74 | 4 | 0,02 | 0,02 | 0,77 |
| 99 | Котлеты из говядины | 100/30 | 13,8 | 11,1 | 11,1 | 200 | 25,42 | 20,87 | 1,00 | 0,07 | 0,1 | 0,81 |
| 134 | Капуста тушеная | 180 | 3,2 | 4,9 | 14,0 | 113 | 92,35 | 35,33 | 1,36 | 0,06 | 0,07 | 29,66 |
| 291 | Компот из сухофрук. | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 | 28,69 | 18,27 | 0,61 | 0,01 | 0,03 | 0,32 |
|  | Хлеб пшен/ржаной | 50/30 | 4,85 | 0,65 | 37,90 | 181 | 84,4 | 32,6 | 1,46 | 0,18 | 0,24 | 0 |
|  | **Итого:** | **-** | **25,65** | **18,7** | **108,2** | **710** | **263,82** | **123,81** | **8,43** | **0,41** | **0,51** | **36,26** |
|  | **Итого завтрак, обед:** | **-** | **42,78** | **32,06** | **163,25** | **1244,93** | **481,68** | **143,31** | **37,1** | **1,62** | **1,75** | **43,01** |