**ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **НАИМЕНОВАНИЕ**  **БЛЮД** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **КК** | **Са** | **Мd** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая с масл/сах. | 180/5 | 7 | 9 | 39,2 | 266 | 175,61 | 38,61 | 0,55 | 0,08 | 0,22 | 0,77 |
| 3 | Хлеб пшенич.. с сыром | 30/15 | 5 | 3 | 14,5 | 106 | 106,9 | 15,4 | 0,67 | 0,05 | 0,06 | 0,07 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 105,86 | 12,80 | 0,11 | 0,03 | 0,12 | 0,52 |
| 262 | Булочка молочная | 100 | 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 |
|  | **ИТОГО:** | **-** | **15,20** | **14,83** | **88,60** | **543** | **404,63** | **66,81** | **17,36** | **0,76** | **0,90** | **7,56** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурцы свежие | 100 | 0,7 | 0 | 2,7 | 17 | 22 | 0 | 0 | 0,07 | 0,05 | 4,7 |
| 56 | Рассольник на м/к бул. | 200 | 1,7 | 4,2 | 12,3 | 96 | 12,47 | 18 | 0,68 | 0,06 | 0,05 | 5,36 |
| 97 | Плов из говядины | 300 | 29,4 | 29,8 | 56,9 | 618 | 28,51 | 74,41 | 4,46 | 0,11 | 0,21 | 0,73 |
| 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 | 0,86 | 0,18 | 0,24 | 0 |
|  | Шоколад | 100 | 3,6 | 7,2 | 54,4 | 320,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого:** | **-** | **41,25** | **41,90** | **191,70** | **1342,8** | **176,07** | **143,28** | **6,61** | **0,43** | **0,58** | **11,11** |
|  | **Итого завтрак, обед:** | **-** | **56,45** | **56,73** | **280,30** | **1885,8** | **580,70** | **210,09** | **23,97** | **1,19** | **1,48** | **18,67** |