**ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **НАИМЕНОВАНИЕ**  **БЛЮД** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **КК** | **Са** | **Мd** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/20 | 27,5 | 19,8 | 35,10 | 431 | 274,41 | 40,37 | 0,94 | 0,08 | 0,42 | 0,55 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| 262 | Булочка молочная | 100 | 4,7 | 1,1 | 26,0 | 135 | 29,19 | 8,32 | 0,46 | 0,06 | 0,04 | 0,10 |
|  | Апельсин | 150 | 1,2 | 0 | 12 | 40,5 | 37,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 45 |
|  | **ИТОГО:** | **-** | **33,5** | **20,93** | **83** | **641,5** | **341,36** | **48,69** | **1,43** | **0,14** | **0,46** | **45,65** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
|  | Помидоры свежие | 100 | 0,4 | 0 | 3,4 | 15 | 10 | 0 | 22 | 0 | 0 | 3,4 |
| 52 | Щи со св. капустой на говяжьем бульоне. | 200 | 1,4 | 14,7 | 6,8 | 75 | 26,19 | 15,37 | 0,57 | 0,04 | 0,04 | 9,67 |
| 87 | Тефтели из рыбы | 100/40 | 29,4 | 29,8 | 56,9 | 618 | 28,51 | 74,41 | 4,46 | 0,11 | 0,21 | 0,73 |
| 201 | Гороховое пюре | 180 | 14,2 | 3,4 | 30,8 | 214 | 117,61 | 79,57 | 4,56 | 0,32 | 0,13 | 0 |
| 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:** | **-** | **54,85** | **55,8** | **217,7** | **1533,8** | **295,4** | **220,22** | **33,06** | **0,66** | **0,65** | **14,12** |
|  | **Итого завтрак, обед:** | **-** | **88,35** | **76,73** | **300,7** | **2175,3** | **636,76** | **268,91** | **34,49** | **0,8** | **1,11** | **59,77** |