**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 |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 30/15 | 5 | 3 | 14,5 | 106 | 106,9 | 15,4 | 0,67 | 0,05 | 0,06 | 0,07 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
|  | Апельсин | 100 | 0,2 | - | 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:** |  **-** | **18,78** | **16,01** | **44,40** | **520,93** | **314,76** | **34,90** | **29,34** | **1,26** | **1,30** | **6,82** |
|  **ОБЕД** |
|  | Огурцы свежие | 100 | 0,7 | 0 | 2,7 | 17 | 22 | 0 | 0 | 0,07 | 0,05 | 4,7 |
| 59 | Рассольник на кур/б. | 200 | 1,7 | 4,2 | 12,3 | 96 | 12,47 | 18 | 0,68 | 0,06 | 0,05 | 5,36 |
| 125 | Жаркое по домашн. | 250 | 18,8 | 20,1 | 20,3 | 339 | 7,97 | 7,19 | 0,35 | 0,01 | 0,06 | 1,60 |
| 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:** |  **-** | **27,05** | **25,00** | **100,70** | **743** | **155,53** | **76,06** | **3,10** | **0,33** | **1,24** | **11,98** |
|  | **Итого завтрак, обед:** |  **-** | **45,83** | **41,01** | **145,10** | **1263,93** | **470,29** | **110,96** | **32,44** | **1,59** | **2,54** | **18,80** |