**ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **НАИМЕНОВАНИЕ** **БЛЮД** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **КК** | **Са** | **Мd** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  **ЗАВТРАК** |
| 182 | Каша геркулес с масл/сах. | 180/5 | 7,3 | 8,9 | 32 | 238 | 123 | 60,7 | 1,5 | 0,18 | 0,16 | 0,46 |
| 1 | Хлеб пшенич.. с м/слив | 50/5 | 4 | 16,7 | 23,8 | 264 | 13,62 | 16,7 | 1,02 | 0,08 | 0,05 | 0 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
|  | Булочка сдобная | 100 | 7,8 | 8,6 | 52,6 | 318 | 27,68 | 11,9 | 1 | 0,1 | 0,08 | 0,04 |
|  | **ИТОГО:** | **-** | **19,2** | **34,23** | **118,3** | **855** | **164,56** | **89,3** | **3,55** | **0,36** | **0,29** | **0,5** |
|  **ОБЕД** |
|  | Помидоры свежие | 100 | 0,4 | 0 | 3,4 | 15 | 10 | 0 | 22 | 0 | 0 | 3,4 |
| 54 | Борщ со св. капустой на курином бульоне. | 200 | 1,9 | 6,6 | 10,9 | 110 | 40,49 | 20,15 | 0,91 | 0,04 | 0,06 | 6,55 |
| 96 | Плов из курицы | 250 | 24,5 | 27 | 44,2 | 522 | 30,8 | 57,67 | 2,6 | 0,1 | 0,2 | 1,9 |
| 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:** | **-** | **36,25** | **41,5** | **178,30** | **1258,8** | **194,38** | **128,69** | **26,98** | **0,33** | **0,53** | **12,17** |
|  | **Итого завтрак, обед:** | **-** | **55,45** | **75,73** | **296,60** | **2113,8** | **358,94** | **217,99** | **30,53** | **0,69** | **0,82** | **12,67** |