**ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **НАИМЕНОВАНИЕ**  **БЛЮД** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **КК** | **Са** | **Мd** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша геркулес с масл/сах. | 180/5 | 7,3 | 8,9 | 32 | 238 | 123 | 60,7 | 1,5 | 0,18 | 0,16 | 0,46 |
| 3 | Хлеб пшенич.. с сыром | 30/10 | 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 |
| 260 | Булочка сдобная | 100 | 7,8 | 8,6 | 52,6 | 318 | 27,68 | 11,9 | 1 | 0,1 | 0,08 | 0,04 |
|  | Банан | 150 | 2,4 | 0 | 20,15 | 81 | 7,5 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 9,9 |
|  | **ИТОГО:** | **-** | **22,60** | **20,53** | **129,15** | **778** | **265,34** | **88** | **3,24** | **0,33** | **0,30** | **10,47** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
|  | Помидоры свежие | 100 | 0,4 | 0 | 3,4 | 15 | 10 | 0 | 22 | 0 | 0 | 3,4 |
| 54 | Борщ со св. капустой на говяжьем бульоне. | 200 | 1,9 | 6,6 | 10,9 | 110 | 40,49 | 20,15 | 0,91 | 0,04 | 0,06 | 6,55 |
| 99 | Котлета из говядины | 100 | 13,8 | 11,1 | 11,1 | 200 | 25,42 | 20,87 | 1 | 0,07 | 0,1 | 0,81 |
| 167 | Каша пшеничная | 180/5 | 8,4 | 4,7 | 49,3 | 263 | 91,77 | 85,21 | 4,01 | 0,23 | 0,12 | 10,45 |
| 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:** | **-** | **33,95** | **30,30** | **194,50** | **1199,8** | **280,77** | **177,10** | **29,39** | **0,53** | **0,55** | **21,53** |
|  | **Итого завтрак, обед:** | **-** | **26,55** | **50,83** | **323,65** | **1977,8** | **546,11** | **265,10** | **32,63** | **0,86** | **0,85** | **32** |