**ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **НАИМЕНОВАНИЕ**  **БЛЮД** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **КК** | **Са** | **Мd** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 236 | Оладьи со сгущенным молоком | 100/30 | 10,1 | 10,3 | 0,4 | 374 | 174,44 | 28,39 | 0,92 | 0,14 | 0,25 | 1,03 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 105,86 | 12,18 | 0,11 | 0,03 | 0,12 | 0,52 |
|  | Яблоко | 150 | 0,2 | 0 | 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:** | **-** | **18,20** | **14,60** | **33,90** | **580** | **373,70** | **40,57** | **26,73** | **1,37** | **1,37** | **8,05** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурцы свежие | 100 | 0,7 | 0 | 2,7 | 17 | 22 | 0 | 0 | 0,07 | 0,05 | 4,7 |
| 59 | Суп вермишелевый на курином. бульоне. | 200 | 2,1 | 2,0 | 15 | 89 | 10,96 | 16,74 | 0,69 | 0,07 | 0,04 | 5,28 |
| 125 | Котлета рубл. куриная | 100 | 12,5 | 17,7 | 12,7 | 262 | 18,23 | 18,78 | 1,49 | 0,07 | 0,08 | 0,33 |
| 165 | Каша гречневая | 180/5 | 10,1 | 6,3 | 41,7 | 268 | 15,53 | 146,91 | 5,03 | 0,22 | 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 | 1,46 | 0,18 | 0,24 | 0 |
|  | **Итого:** | **-** | **31,25** | **26,70** | **137,50** | **927** | **179,81** | **233,30** | **9,28** | **0,62** | **0,57** | **10,63** |
|  | **Итого завтрак, обед:** | **-** | **49,45** | **41,30** | **171,40** | **1507** | **553,51** | **273,87** | **36,01** | **1,99** | **1,94** | **18,68** |