**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 |
| 260 | Булочка сдобная | 100 | 7,8 | 8,6 | 52,6 | 318 | 27,68 | 11,9 | 1,0 | 0,1 | 0,08 | 0,04 |
|  | Апельсин | 150 | 1,2 | 0 | 12 | 40,5 | 37,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 45 |
|  | **ИТОГО:** | **-** | **36,60** | **28,43** | **109,60** | **824,50** | **339,85** | **52,27** | **1,97** | **0,18** | **0,50** | **45,59** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
|  | Помидоры свежие | 100 | 0,4 | 0 | 3,4 | 15 | 10 | 0 | 22 | 0 | 0 | 3,4 |
| 52 | Щи со св. кап. на говяжьем бульоне. | 200 | 1,4 | 14,7 | 6,8 | 75 | 26,19 | 15,37 | 0,57 | 0,04 | 0,04 | 9,67 |
| 77 | Рыба прип. с овощами | 100/40 | 25,2 | 12,8 | 2,0 | 224 | 15,02 | 21,56 | 0,48 | 0,14 | 0,13 | 0,21 |
| 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:** | **-** | **50,65** | **38,80** | **162,80** | **1139,8** | **281,91** | **167,37** | **29,08** | **0,69** | **0,57** | **13,60** |
|  | **Итого завтрак, обед:** | **-** | **87,25** | **67,23** | **272,40** | **1964,3** | **621,76** | **219,64** | **31,05** | **0,87** | **1,07** | **59,19** |